2006年百日共修 寿命无常（一）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是寿命无常。前几天我们学习过人身难得。暇满的人身非常难得，我们既然得到了，就一定要珍惜，不能浪费。怎么珍惜呢？我们一定要用它去承办众生的利益，一定要在今生解脱。

我们要靠这个人身修行、成佛，这是得人身的好处，其他的众生不能学佛修行，不能成佛。我们修行了，解脱成佛了，才算把这个人身用在该用的地方。吃、喝、玩、乐谁都会，拼命地发财、赚钱谁都会。有些饿鬼和傍生，比如龙王，都特别富有，有很多财富，但是他们不能学佛，不能修行，没有修持正法的空闲，所以他们不能解脱，不能成佛，烦恼还是一样有，痛苦还是一样有。

我们既然得到了这么难得的暇满人身，就不能扔掉，不能不珍惜，不能白白的浪费它。一定要把它用在该用的地方，一定要靠它在今生解脱。我们一定要用它承办众生的利益，也可以说承办二利：自利和他利。自己能解脱，还能让众生解脱，这才是珍惜人身。

一定要学佛、修行，今生一定要解脱、成佛。我们修行、学佛了，才能解脱成佛。我们一定要抓紧时间，抓紧学佛、修行的时间，不能往后拖，不能一拖再拖，不能懈怠懒惰，每时每刻都不能浪费。如果我们把这些浪费了，就太可惜了。

寿命是无常的，我们都知道自己在某一天会死，但我们不知道什么时候死。

现在死，一会死，明天死，还是过几天死，谁也说不清，谁也确定不了时间。尤其现在是末法时期，有那么多危害生命的因素，特别的复杂，也特别的多。有的病让人一下子就死，不用等一分钟。

我们一定要抓紧时间。现在很多人都说："我也想修、想学，但是我现在得上班，等我退休了再学、再修。"有的人说："我现在儿子、闺女还没有成家，等他们成家了，就没有什么事了，然后我就可以学佛、修行了。"有的人说；"今天我有事，明天吧。"有的人说：我现在有事，一会吧……"等等。不能这样，不能一拖再拖。抓紧时间，每分每秒都要抓住，不要浪费，今生一定让自己解脱，为众生成佛。

我们是修大圆满法的，大圆满法是今生解脱的方法，是即身成佛的方法。我们今天、明天或者过几天即身成佛了，就达到目的了，然后就轻松自在了，就可以稳定了。这是第一。第二，我们要临终往生，要修净土法。我们到临终的时候能往生吗？有没有把握？如果有把握了，到临终的时候才能往生，因为往生的因缘具足了。具足了四个条件，远离了两种违缘才能往生。这都是佛说的，也是阿弥陀佛的愿，释迦牟尼佛告诉我们的。如果我们没有把握，死了怎么办？如果我们不能往生，还要辗转轮回。谁知道投生到什么地方，转生为什么众生？

没有把握，没有成佛就死了，我们没有达到目的，多可惜，多危险啊！所以我们不能懒惰，不能懈怠，每时每刻都要修。修行不耽误你的工作，工作也不耽误你的修行。工作和修行一定要结合在一起，在日常的工作和生活当中学、修；在修行当中工作、生活。生活不影响修行，修行也不影响生活。生活就是修行，修行就是生活。

如果你认为，这是我修行的时间，这是我生活的时间，这是我工作的时间，那你没有真正的修行。如果你认为，我要有吃饭的时间，要有睡觉的时间，还要有工作的时间，现在连一个小时抽都不出来，哪还有时间修行呢？你这样还是没有修行！修行在生活、工作当中，一点点也不耽误你的生活与工作，如果耽误了，

你还是没有修好。修行了，你的生活才会美满，工作才能顺利。我们不能浪费时间，每时每刻多重要啊！每个起心动念都是关键的时刻，每个起心动念都是修行，一定要每时每刻都把起心动念转到正知正见上来，每时每刻都是修行的过程，这样我们才会很快解脱，很快成佛！

什么叫寿命无常？我们的寿命是无常的，什么时候死，用什么方式死，在什么地方死；在自己家里死，在寺院里死，在外面死，谁也说不定。所以如果不抓紧时间，一会死了怎么办？谁有把握？谁敢肯定一会儿不死？你自己好好的考虑一下，好好的观察一下自己的相续，是不是知道自己今天肯定不死？你怎么证明？你怎么知道？还准备明天的事情，你有什么把握？谁告诉你今天肯定不死，是阎罗王还是阿弥陀佛告诉你的？怎么还不抓紧时间呢？“我今天有事了”，你有什么事？哪有比修行还重要的事？我的意思是每时每刻都不能忘掉修行，每时每刻都要观察自己的心，每时每刻都要调整好自己的心态。

心善一切善、心恶一切恶。一切都是好事，什么事都是善事。如果你的心态没有调整好，你的发心动机是恶，所作所为都是恶事。行、住、坐、卧每件事都有他的发心和动机，看看他的动机是善还是恶，如果他的动机是善，所作所为都是善；如果他的动机是恶，所作所为都是恶。如果你的发心动机是善，上班、工作，做饭、吃饭都是善；如果你的发心动机是恶，上香、磕头、打坐、诵经都是恶。善恶不在形式上，有时候形式上是善，实际上却是恶；有时候形式上是恶，实际上却是善。还有形式上是善，实际上也是善的；有形式上是恶，实际上也是恶的时候。比如完全是为众生而成佛，你打坐、诵经、磕头、上香这些，形式上是善，实际上也是善。你完全为了自己去贪吃，形式上是恶，实际上也是恶。你为了众生去吃、喝、玩，形式上是恶，实际上是善；你完全为了自己，不是为了众生，上香、磕头、打坐、拜佛，形式上是善，实际上是恶。

这些都得弄明白、搞清楚啊。什么也不懂、什么也不明白，你怎么学佛修行啊？现在都是糊里糊涂地，什么也不懂，还觉得自己挺好的，你有什么可好的？什么也不懂，也不会分善和恶，也不会分好和坏，你怎么知道自己是好还是坏？

你怎么知道自己所作所为是善还是恶？你怎么知道自己是解脱了还是在轮回？

真的，这些都多重要啊！什么也不学，什么也不做，什么也不想，在那边像个傻子似的呆着，这叫解脱吗？这不叫解脱。哪里也没说过这叫解脱，三藏十二部里没有，释迦牟尼佛没有说过，那些大德高僧们没有说过。现在很多学佛的人都是越学越傻，越学越糊涂，都变得懒惰了，变成懒鬼了。不爱动，什么也不爱想，这是放下呀？这不叫放下，这是放弃。都要注意！修持大圆满法也好，修净土法也好，很危险，很容易修偏，很容易变成懒惰，变成傻子，越学越懒。

自己觉得都放下了似的，放下了吗？不可能！这不是放下是放弃，不是智慧，是愚蠢、傻子；这不是轻松自在，这是懈怠懒惰。就是自己没有能耐、窝囊，没有办法，所以就不想做了，也不想干了。这种人哪在学佛呀？连人道都没有进来，人都没有做好。不是人哪是佛呀？佛是在做人的基础上，先做人然后再做佛。连人都没有做好，怎么能做佛呢？那么傻，那么懒，什么也不爱想，什么也不爱做。你看你的家，你看你的事业，你看你的一切！

先做好人然后再做佛，不可能有那样的佛。知道吗？我说过应该是越学脑子越清醒，越爱想，也能想的到，这叫圆满、聪明、智慧。越修越勤奋，什么都爱做，这才是真正的修行。感觉做什么都行，不累。什么都是好事，都是为众生。看一切人都是好人，看一切事都是好事，看一切处都是好处，这才是解脱呀！

我们的早晚课里有这么一句，所有可以见到的东西都是法身、佛身；所有可以闻到的东西都是真言、咒语；所有的想法都是智慧，都好！这才是圆满！

所以一定要抓紧时间，抓紧时间！你是不是觉得自己很有层次，很有智慧？那就把佛法当镜子，好好地照一照自己；把佛法当秤，好好地称一称自己。之前你根本不知道。人都有傲慢心，都有嫉妒心，还很难看出来这两个毛病。

你有没有烦恼？如果你还有烦恼，你还是没有智慧。你的那些都不是智慧，

你还没有大智慧。我说过，越学越清醒，越修越勤奋，这才是有修行。你看看自己是不是这样？所有的人都是好人，没有坏人；所有的地方都是好的地方，没有不好的地方；所有的事都是好事，没有不好的事。如果你真正达到了这样的境界，你才真有修行了，真解脱了，真成佛了，之前没有。

什么叫明心见性？什么叫证悟开悟？我说“可以见到的东西都是佛的身"，明白了吗？不是看不见这些东西。你能看见这些东西，但是你看见他们的时候，你不知道这些都是阿弥陀佛的身。还没有弄明白吧？肯定没有弄明白，那不是一块石头吗？那不是一块木头吗？那不是什么什么人吗？你看你还是没有真正认识到。你看见的都是阿弥陀佛的身，听见的所有语言、所有声音都是真言，都是阿弥陀佛的法音，都是释迦牟尼佛的法音，都是佛法。这些你认识到了吗？如果认识到了，你就真有智慧了，你真明心见性了。你真开悟了，证悟了。

所有的思想没有好坏，没有分别；所有的思想、概念、念头都是都是圆满智慧。有那样的认识吗？没有吧？如果没有，你还没有开悟，还没有真正证悟。你有什么了不起的？你为什么看不起别人？你还是没有弄明白嘛！你还有分别，有佛和凡夫的分别。

真正想学佛、真正想修行的话，不要说别人的过患、缺点和过失，只能说自己的过患、缺点和过失。如果你想赞叹，可以赞叹别人，不可以赞叹自己，不可以说自己的优点。如果你想说优点，你只能说别人的优点。说缺点的时候可以说自己的缺点，不说别人的缺点。这都能做到吗？不可能！所有的好事、好处都是自己的，所有的坏事、坏处都是别人的。“其实我不是那么想的，但是什么什么什么的"，然后都推到别人的身上去了，所有的优点都拿到自己的身上来。这不叫自私吗？谁能承受得了？还能有喜欢你的人啊？还能有帮助你的人吗？不可能！

这个世界都需要互相帮助，但是你看看自己，那么自私自利，不会有人喜欢你，不会有人真正的帮助你。如果你真心实意对他好，没有自私自利，完全是为

他好的时候，他也是一样，肯定会回报你，尊重你，崇拜你，照顾你。真正能够做到的那些大德高僧，如密勒日巴尊者、华智仁波切，谁不尊重、崇拜他们？他们没有自私自利心，完全是为众生，完全是利他，他们不为自己只为众生，没有自私自利，所以人人都喜欢他们，尊重他们，崇拜他们。

我们多愚痴啊！你不自私的时候，大家都会喜欢你，都会帮助你。你事事都会顺利，心情也会特别愉快。但人都不懂！你自私自利的时候，都是假的，你自己是假的，周围的这些人对你好也是假的。都是为了暂时的利益。你也是为了利益，他们也是为了利益，互相都是为了利益。没有利益的时候互相都不理，都走了。好好的时候有人来看，有人来问，周围有很多很多的朋友。不好了，没有钱了，没有权了，家庭不行了，那个时候谁也不来。那个时候没有亲戚，没有朋友，这是为什么呢？这不都是因为你自私自利吗？这不能怨别人，应该怨自己。

第一，这都是无常的，没有恒常性。第二，就是因为你自私自利，不是完全为他们，还是为自己，所以互相之间都是讲利益，看利益的。现在对他们来说，在你身上没有利益了，所以肯定就不会理你了。如果你不是为了自己，而是完全为了他们，那个时候周围肯定还有很多朋友，很多亲戚。你想欺骗人，你想糊弄人，这是不可能的事。谁都有灵感，谁不知道好和坏呀，是真的好还是假的好，都知道。这都是我们自己的过失。

所以一定要抓紧时间，寿命无常啊！我们每个人都知道自己有一天要死，但是不能确定死亡的时间，不知道一会儿会不会死。现在这些人，心里肯定打算着今天自己不会死。在自己的相续中肯定没有这个念头："我会不会今天就死了？一会就死了？"那我问你，你为什么今天不会死？你有什么把握呢？真的，这是一个问题、一个关键。我们都还安排明天的、后天的事，还有一个月、二个月以后的事。根本不知道，根本没有考虑过，这都是真理啊！

佛所讲的都是事实，都特别实在。你今天没有打算死，自己认为今天肯定不死，肯定没有今天死的打算，我问你为什么不打算？你没有答案，你也不知道。

我们都应该讲道理吧，应该相信事实吧。我们都是人，但是为什么不讲道理呢？为什么不相信事实呢？这些道理是不是事实？对不对啊？你怎么还不相信呢？

佛说的话都是这样的，每一句话都是真话，都是实话；都是法的真理、真相，都是实相。我们从今天开始学习、修习七天寿命无常，一定要好好地学，一定要好好地修，反复想、反复听、反复看、反复观，然后你才能悟到、才能明白一些道理。

你真正弄明白了这些道理，以后就不会那么懈怠，也不会那么懒惰，也不会在学佛、修行的事情上一拖再拖。我们现在都是一拖再拖："现在有事了，一会儿再说；今天有事了，明天再说；今年有事了，明年再说；现在要上班，不行，等退休。"当退休了，又有事了，"现在儿子还没有结婚，不能学，等以后儿子结婚的。"儿子结婚了，还有孙子，孙子长大了，又有下一个……那个时候快要死了，已经没有救了。今天就讲到这了里。

祝大家吉祥圆满！扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006年百日共修 寿命无常（二）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容也是寿命无常。我们的寿命是无常的，什么时候死，谁也无法确定，死亡的方式和地点也无法确定。

很多人也想学佛，也想修行，也特别想解脱，特别想成佛，可天天忙别的事，也不学、不修；很多人都知道想解脱一定要修行，但修行不精进。这都是什么原因？我们还没有真正弄明白佛说的寿命无常的道理。都能说出来，人身难得，寿命无常，生命象昙花一样短暂；都看过书，也听过法师们讲的光盘，都知道这些，甚至还会讲，但是没有真正弄明白它的意义。

很多人都说：我看过《大圆满前行引导文》，看过《普贤上师言教》，看了两遍。是看了，但是没有明白，也没有修，有什么用？对你有帮助吗？没有！

为什么这次我们搞百日共修学习班？都是为了这些。慢慢地给大家讲，慢慢地让大家了解、知道、明白。自己有感觉，有感受了，才是有意义的。否则看了一、两遍也没有什么用，实际上什么也没有弄明白。

今天看这个书，明天看那个书，很多人都看了很多书，但都没有明白。自己好好观察一下是否弄明白了？暇满难得是最基础的，但很多人根本不知道什么是暇满人身。

暇满的人身那么难得、珍贵，应该珍惜，你懂这个道理吗？我看很多人都没懂。如果真正懂得这些道理了，不可能这么懈怠、也不可能这么虚伪。

现在的人学佛那么虚伪，修行也是那么虚伪。都是花言巧语、装模作样，这不是自己欺骗自己吗？谁也没有损失，谁也没有受到伤害，只有自己损失了，自己受到伤害了。真正的如意宝拿到手里却没有珍惜，扔到垃圾桶里了。

什么都想要，贪心那么重。想吃好的，想穿好的，想用好的。如意宝，你向它求，它什么都可以给你。所有你想要的这些东西，吃的、穿的、用的，它都可以给你，但是你没有认识到，你没有珍惜，把它扔到垃圾桶里，难道这还不是愚痴吗？

我们这个暇满的人身，它能给你永恒的解脱，永恒的快乐，永久的幸福。不是给你一、两天，而是真正的快乐，永恒的、不变的东西；功德也不是一、两个，所有的功德都具足了，福慧圆满了。它能给你法富，能给你财富，能给你智慧。世间的智慧，出世间的智慧，所有的智慧都能给你。但是你没有珍惜它，却把它扔了。这是愚痴！这叫不会珍惜！得抓紧时间啊，既然我们得到了暇满的人身，就应该珍惜。我们得到圆满的功德、福德、智慧，得到永恒的快乐，长久的幸福以后，就不用吵了，不用闹了，不用再累了，不用再苦了。为什么不做呢？为什么不用呢？

我们一定要在今生解脱，在今生成佛。我们虽然得到了暇满的人身，珍宝般的人身，但这也是无常的。所有的一切都是无常的，都没有长久性，都没有恒常性，都有生灭，都要消灭。但是消灭的时间是无法确定的，它什么时候消失、什么时候消灭，现在？一会？今天？明天？……说不定。

如果我们没有珍惜它，还没等成佛，突然有病了、死了，怎么办？还是浪费了吗？还是没有珍惜吗？学佛、修行的时间不能往后推，不能一拖再拖。抓紧时间，不能懈怠、懒惰。多危险啊！谁能确定死期啊？我们的生命就在呼吸之间，

有可能吸气了，不呼气了，就死了；或者呼出气，不吸气了，就死了，就那么简单。就象水上的泡泡一样，很快很快就会破灭。都知道要死亡，都知道自己要死，但是不知道道理。我们为什么不抓紧时间呢？人身那么难得，在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身，几乎是不可能的。我们现在是偶尔得到了，怎么不珍惜呢？就象一个乞丐，在垃圾桶里捡到一个如意宝，多么难得的机会啊！既然捡到了，怎么不珍惜呢？

修行不能等待，因为死亡不会等待。我们学佛修行，一定要赶在死亡的前面，因为我们每时每刻都向死亡靠近，无法往后退。

我们什么都可以让、可以忍。所有的方便让给众生，所有的困难留给自己，这是我们的一种修持方法，一种修行。我们一定要让，一定要忍，什么都要忍。我们要修忍辱，修方便，但是我们学佛、修行的时间和机会不能让给别人。不管是魔也好，人也好，如果对我们的修行造成障碍了，那个时候我们不能让，不能放弃修行。无论到什么时候，无论在什么样的情况下都不能放弃学佛、修行。其它的都可以让，但是学佛的机会不能让；其它的都能忍，但是学佛、修行上的障碍不能忍。一定要对付，一定要降伏。心魔也好，外魔也好；人也好，鬼也好，如果对修行造成障碍了，对修行造成违缘的话，一定要对付他们，降伏他们。

有这样一种说法，学佛、修行的时候，不能问父母，自己来决定。自己的父母特别慈爱，但他们也许没有智慧，他们根本不懂佛法的好处，不懂修行的好处，不懂佛讲的这些道理，所以他们可能会障碍你，那个时候你可以不听他们的。

家人以及其它的人都是众生，都是菩萨，平时应该尊重他们，随顺他们。但如果学佛、修行时他们障碍你，你就不能随顺他们。在我所说的范围内，都是真正想解脱的人，都是真正想成佛的人，所以对我们来说，没有什么事比修行还重要。如果对修行有障碍了，就不能忍。父母也好，亲人也好，朋友也好，不让你学佛，不让你修行，不能随顺他们，不能听他们的，自己来决定。什么人都有，说什么话的人都有，别在乎这些。

你知道，自己是为了什么学佛，为了什么修行，为了什么出家？是不是为了解脱？如果是为了解脱的话，你就如理如法的修行，如理如法的学佛，这样才能解脱，才能成佛。

出家了，你的身口意都献给众生了，一定要承办对众生有利益的事情，不能有自私自利的心。不能为自己，一切都要为众生；不能让众生生烦恼，一定要好好的表法。你是代表上师，代表三宝，如果没有好好的表法，不就成为佛家的油子了吗？所以出家人的责任特别大。

既然你出家了，身口意就已经供养给上师三宝了，已经供养给父母众生了，你就要完全听上师三宝的话，听佛的教诲，按上师的教导去做。你的身口意三门都不能离开上师三宝的教言与教诲。

你的身口意已经献给父母众生了，就只能做利益众生的事情，不能做自利的事情。你为什么出家？就是不怕冷，不怕热，不怕死。既然出家了，成为佛子了，你就是个勇敢的人。不能怕自己饿着，不能怕自己冻着，不能怕自己没有这个、没有那个。虽然没有家，没有孩子，但不能怕有病了没有人看，死了没有人管。现在很多出家人会考虑这些，我有病了没有人来看，怎么办？老了没有人来管，怎么办？我们不能害怕这些。我们只能考虑众生，不能考虑自己；只能做对众生有利的事情，不能做对自己有利的事情。

一样，这些居士们也是，我们现在不是修小乘佛法，都是修大乘佛法，都已经发心了，和小乘有区别。出家人的责任大，在家人没有那么大的责任。本师释迦牟尼佛对出家人的要求特别严，对在家人的要求没有那么严。但是在大乘佛法里就不一样了。我们都是修大乘佛法的人，都已经发菩提心了，都进入大乘法门成为佛子了，都应该勇敢，不能为自己。“我的身体、我的家庭、我的儿子”，不能那么说，不能那么想。如果这么想，这么做你就错了，你就愧对了佛的要求，愧对了佛法，违背了大乘佛法。因为大乘佛法里不能为自己，不能说：“这是我的身体，我的家庭，我的孩子”。都是你的家，都是你的孩子，都是你，每个众

生都是你自己。你对你自己怎么样、你一定也要对众生怎么样。

人都特别地爱自己，不愿意说自己，也不敢骂自己，不会让自己受累，不会让自己受苦，心里不会去想这些。但是众生所想的和所做的都是背道而驰的。不愿意让自己难受，不愿意伤害自己，但是不会做。对众生也一样，你对自己怎样，一定也要对众生怎样，你对自己怎样想、怎样做、对众生也要那样想、那样做；你对自己有多少爱，你也要那样的去爱一切众生。你不愿意感受痛苦，他人也一样；你自己想得到快乐，他人也一样。这里有菩提心，也有菩萨行。所以大乘佛法里讲的这个佛子就是菩萨。我们这些人都是佛子，都是菩萨、因为我们都已经发菩提心了。

菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心两个。真正的大菩萨是能够发出胜义菩提心的人。能发世俗菩提心的人虽然不是大菩萨，但也是菩萨。

我们都已经发心了，都已经发愿菩提心了，都已经进入大乘法门了，我们都已经成为佛陀的孩子，成为佛子，成为菩萨了。勇敢的人才是菩萨摩诃萨。我们不能怕自己受苦受累，不能考虑自己，只能考虑众生；我们不能做利益自己的事情，一定要做利益众生的事情，这就是勇敢。不怕自己饿死了，不怕自己冻死了；身体累了，疲劳了，有病了不怕，为了众生要失去自己的生命也不怕。为众生饿了也不怕，死了也不怕，冻了也不怕，不考虑自己，这叫勇敢。一般人能做到吗？谁也做不到，不可能！不管自己的家，完全为众生；不管自己，完全为众生，不做自己的事情，只做利益众生的事情，谁能做的到啊？

这些都是我们的事业，都是我们的任务。进入大乘法门了，都成为菩萨了，都有责任，都有义务。我们一定要尽到自己的责任，我们一定要尽到自己的义务。我们的责任是什么？就是要承办众生的利益；我们的义务是什么？就是做利益众生的事情。我们一定要做利益众生的事情，我们一定要承办众生的利益。

我们为什么不能为自己？为什么不能做利益自己的事情呢？因为这是一切

痛苦的根源！自私是一切痛苦的根源！我们只能做利益众生的事情，我们只能做承办众生的事情，这样的话我们才能活得轻松、活得快乐。

把这个“我”统统的忘掉，别考虑那么多。现在都说成是“我的家、我的孩子”。把自己的孩子看得那么重。我问你：你为什么把他看得那么重？为什么时时刻刻把他挂在心头不忘记？为什么要那么牵挂他？为什么要那么爱护他？这都是我执！我执太重了！为自己的儿子什么都能付出，一切都可以舍弃，连自己的生命都可以失舍弃！对别人连一分钱都舍不得；对自己的孩子可以，什么都可以给他。别人说一句不好听的话，你肯定会生气，脸色都变了。自己的儿子怎么伤害你，怎么说你，你还笑、还乐呢，还觉得挺有意思。这不都是我执么！我的孩子就没有事了，他人的孩子就不行。他人的孩子就不能说你，你的孩子就没有事，就是我执心么，我执心那么重！

不讲道理！不讲道理！谁都不讲道理！我们这些凡夫都是不讲道理的人！你为什么那么爱他，那么牵挂他，对他那么好啊？你可能会说：“这是我们家的，是我亲生的呀！”那又怎么了？那些众生，包括蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂都是你亲生的，都是你的亲生儿子，都是你们家的，这个怎么解释？在辗转轮回中，他们都当过你的亲生儿子，都在你的家里出生过！这不都是你的家人么。那么一说，现在你亲生的，和你以前亲生的，有什么区别啊？都是你亲生的，都是你们家的。以前你的家人，和现在你的家人，有什么区别啊！你去年亲生的孩子，和你今年亲生的孩子，有什么区别啊？去年亲生的孩子出去了，今年亲生的孩子在家里，这两个有什么区别啊？一个道理么。

我们都是相信因果的人，都是相信轮回的人，为什么不相信这些呢？还是没有相信轮回，还说我真是信佛的。你要是真信怎么不相信三世因果？为什么不相信轮回呢？现在你们家的，今生你亲生的那个众生，你为什么要那么地爱他，那么地牵挂他，你为什么不那样地爱一切众生呢？就是不讲道理。这个是事实啊！

轮回确实存在。很多人都能回忆起自己的前世，不仅仅是回忆起前一世、两

世、而是能回忆起很多世。如果没有前世的话，他怎么能回忆起来？怎么能说出那些情况？现在很多人做试验，用安乐死的方法。应该打两针就死，但是只给他打一针，让他慢慢死，人快要不行的时候再抢救过来，那个时候他就会说出很多很多从来没有听说过，从来没有看到过的情境。这些情境都是中阴界，他已经到另外一个世界去了，说的都是另外一个世界的情况。怎么能说没有轮回呢？

还有用催眠的方式，让有些人回忆前世，他就能回忆起前世。这都是用科学的方法研究出来的。而且能说出来前世的事，不是前一世、前二世，而是能说出以前很多生生世世的事情，也不是一、两个人这样，在外国很多很多人都是这样 。

如果没有前世，他不可能知道，他怎么能回忆，怎么能说出来这些？我们的境界还没有到那个时候，真正修到那个境界的时候，都能看得见，都能听得到。我们的智慧还是不够，只能看见一生一世，只能看见那么小小的空间，只能想到那么短短时间内的事情。六道轮回是真实存在的，轮回是不假的。无始劫以来到现在，辗转轮回的过程中，我们都是靠父母生的。每个众生都当过我们的父母，也当过我们的亲生儿女。每个众生你都亲生过，每个众生都投生过你们家。这不是一个道理吗？为什么有那么大的分别？不考虑别人，光考虑自己，你为什么那么爱他？你为什么那么在乎他？这不还是有“我”么？

我的东西就看得重，别人的东西就无所谓了。今天有个东西，是自己的，你肯定会在乎，肯定会注意，然后好好地保管，好好地保存。别人的东西就不注意了，不在乎了，也不保管了。坏了就坏了，丢了就丢了，怎么都行，不管了。哪有这样的，这都是不讲道理嘛！

人都这样自私！这不就是自私么？什么都要有，有什么好东西，好吃的，好用的，好穿的，都自己要，自己想得到这些，根本就不考虑别人，不管别人。他也一样，也想要，你怎么不考虑别人呢？大部分的人都是自私，太自私了。都是自私分子，都是为了自己。不会考虑别人，不会尊重别人，不会照顾别人。

不要这样，不要把“我"，把“我的东西”看得那么重，如果你把这些看得特别重，你真的会烦恼，会痛苦，一切痛苦的根源就是这个。一切痛苦都是从自私自利里来的，从我执和我爱里来的。这些道理众生都不懂，所以活得累。你为什么不找这个原因呢？

任何人都知道自己活得累，活得痛苦、知道自己不好。谁不知道自己的感受啊？但是怎么不去找这个原因呢？到底原因在哪？是缺钱吗？不是，有钱的人也一样有烦恼，有痛苦。是没有权力，所以活得累吗？不是，有权的人也有苦恼，也有痛苦。是没有文化吗？不是。是不聪明吗？不是。聪明的人有的是，能干的人也有的是，但是都有烦恼，都有苦恼，都有痛苦。

家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事，谁不懂这个道理？谁没有听过这个道理？富、穷都一样。富人也好、穷人也好，都有苦恼，都有烦恼，都有痛苦。现在很多人都认为就是因为缺钱，如果有钱了，就什么问题都解决了。不可能！如果钱能解决，为什么那些有钱人还要那么奔忙呢？不仅什么也解决不了，而且问题还更多了，以前不存在的问题都出现了。以前你没有那么多事，现在有钱了，却有那么多事了。人都是这样，拼命地想发财去赚钱，但是赚了有什么用？一下子就没有了。有的是有病了、花了；有的是出事了、死了；有的是给别人拿走了、赔了，都没有了；有的是有了心也不稳定，不安心，吃了也不香，睡也睡不着。有什么用？这都是压力，这不是解脱。然后都去吃、喝，跳、唱，这都是一种刺激。太苦恼了，太累了，心太闷了，受不了，然后醉了，这不是刺激吗？这都不是脱离痛苦的方法，不是解脱。

你们好好地看一看，为什么不看？为什么不观察？为什么不考虑呢？看看在这个世上有钱的、有权的、有名气的人，他们没有烦恼吗？没有痛苦吗？你们都不了解他们，看起来似乎挺好的。开的是奔驰，住的是别墅，吃的都是好的，穿的也都是好的。如果你真正了解他们之后，就知道他们的痛苦，他们的感受了。现在他们都装得好好的，不装不行啊，害怕啊，患得患失，害怕别人看不起自己、说自己、不理自己。外表好好地，往内心里一看，都这么苦恼，那么烦恼，那么

空虚。真的，有什么用呢？不要这样，这都不是脱离痛苦的方法、不是解脱的方法。

如果你真想脱离一切痛苦，彻底解脱的话，好好地学佛，好好地修行，按次第学。这次我们为什么搞这个百日共修？就是为了大家能够有进步，甚至能成就。为什么还不抓紧时间呢？为什么还不认真用功呢？“人身难得”，如果快点讲，可以几句就讲完，我们现在为什么延到七天，天天重复地说，天天详细地讲，那么费劲地说？我现在汉话说得不好，语言上有障碍，但我还是使劲地跟你们说，这都是为了大家啊！但是很多人还没有认真，还没有用心。

不能象以前那样学佛，那样的话永远解脱不了，永远成就不了。学就要系统地学；修就要按次第地修，七天的时间不长。这次修学，我可以告诉你们这个路与方向，使你们都能知道该怎么修，该怎么走。如果还不行以后就再修。这是一种修持的方法。

现在我们从人身难得开始，不要学别的，都放下，什么都放下。就按次第来，一个一个地修。从昨天开始讲“寿命无常”，也讲七天。现在你就只学这个，只修这个，不要修别的。要天天地听，天天地看；听光盘、看书。然后观想，反复听、反复看、反复观想、反复修当天的内容。不要多看，只看当天的内容就行了。有些人不听，还念别的，学别的，修别的。不要这样，慢慢地都有了，到一百天的时候你看看，每个完整的方法都有。

就当天的内容，你反复听、反复看。现在很多人白天不上网，以为晚上听了就行。听一遍就完事了吗？要反复听，这是一种修持的方法。有些人说：“我看了两次”，看两次有什么用？要反复地看。一天要四次、六次、十次、二十次地听。看的时候也是反复看，四次、六次、十次、二十次地看。想的时候也是，反复地那么想。想的时间长了，累了，想不动了，那个时候，可以静坐一会、休息一会，歇过来了再想。

反复想、反复思考、反复观。也可以自己去体会、去感受这些道理。这么修才有进步才能成就。之前不可能，都是盲修瞎炼，今天学这个，明天学那个，实际上什么也没学会。今天修这个明天修那个，实际上什么也没修成。知道吗？

现在很多人都觉得自己修密法了。"你修的什么密法？""就是上师给我传的莲师心咒，我现在念莲师心咒。"你念莲师心咒就是修密法吗？不是！修密法五种圆满是基础。在五种圆满的基础上，才能修两个次第，生起次第和圆满次第。根本不知道什么是五种圆满，根本不知道什么是生起次第和圆满次第。没有生起次第和圆满次第的修法，你怎么修本尊啊？还在说"我现在修本尊呢！"我没有说他，害怕他生烦恼。

善缘不好结，恶缘好结。我怕这些众生起烦恼，怕伤害他们。对众生没有帮助甚至有伤害的情况下我是不会说的。说你们的时候，也是一种对你们的信任，知道吗？我对他那么说、对他那么个态度时，也不会让他生起什么烦恼，不会有影响甚至还有帮助时，我会说的，我也会用不同的态度。但是之前我不能，我会考虑。很多居士来了，我问，"现在修什么了？""我修本尊"。我就说，"行，好。"修本尊？怎么修的？有仪轨吗？有生起次第和圆满次第的修法吗？很多人根本不知道什么是生起次第和圆满次第。通过两个次第才能修成本尊。念咒，有仪轨，按照仪轨修，仪轨里讲的都是两个次第。这需要在五种圆满的基础上。

学密宗的人一切都要观为圆满，如果你真认识到了，这是最好的；认识不到你得相信，一定要观为圆满。不能有凡夫的心态。在五种圆满的基础上再修两个次第，通过两个次第才能修成本尊。通过本尊的加持才能证悟空性，才能证悟大圆满的智慧。但是现在很多人以为自己去藏地了，见上师了，灌了很多很多顶，灌了一百多个顶。我们不是说过吗？要从基础开始修，有基础了，别的就好修。你的上师对你来说是佛，他无所不知，无所不在，无所不能，时时刻刻都给你灌顶，时时刻刻都给你窍诀，关键是你自己能不能接受，自己能不能理解。重要的是你自己，如果心胸打不开的话，怎么灌也灌不进去，这完全是靠你自己。今天就到这里了。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006 年百日共修 寿命无常（三）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的主要内容也是寿命无常。我们的寿命就象水面上的泡泡一样，特别短暂。

我们都是修行人，大部分人都还没有解脱、成就，没有达到自己的目的和愿望，如果在这之前就死了，以后就没有解脱的机会，就没有成就的可能了，因为以后我们再也不能得到这个人身了。如果得不到人身就不能修持正法，不能修持正法就不能成就，不能解脱。那怎么办？我们要抓紧时间，每时每刻都不能浪费，一定要抓住这个机会。因为死期是无法确定的，什么时候死谁也说不清，在没死之前一定要抓紧时间学，抓紧时间修，统统让自己解脱，让自己成佛。我们解脱了，成佛了，达到自己最终的目的，实现自己最终的愿望了，就可以轻松了。之前我们不能放松，一定要精进，不能懈怠，不能懒惰。学佛、修行的事情不能一拖再拖。今天有事了拖到明天，明天有事了拖到后天，今年有事了拖到明年，不能这样。

修行不能等待，因为死亡不会等待。死亡不会等我们解脱成佛了以后，再让我们死，这是不可能的。所以我们一定要抓紧时间。

前一阶段我们修学的是“暇满难得”，现在我们已经知道人身非常难得，暇满的人身更难得，以后再也不可能得到这个人身。我们已经懂得了这个道理，明白了这个道理，深深地体会到了这个道理，那么我们就要抓紧时间。人身这么难

得，暇满的人身这么珍贵，既然得到了，我们应该珍惜。要从内心里下决心，做决定，一定要学佛修行！

现在我们已经知道了寿命是无常的，死期是无定的道理。每个人都知道自己总有一天要死，但是不知道什么时候死。在我们的相续中还没有死期无定这个念头，我们都知道要学佛，要修行，要解脱，要成佛，但是我们不知道要抓紧时间。我们通过寿命无常的修法，明白了寿命无常的道理，然后下决心，做决定，抓紧时间学，抓紧时间修，统统让自己解脱，统统让自己成就。

我们要学习的第一个课程是要珍惜这个人身。怎么珍惜这个人身？就是要学佛修行，要解脱成佛，从内心里下决心做决定。以前我们没有学习寿命无常的修法，还不知道抓紧时间，现在修持了这个方法，明白了这个道理，所以我们要抓紧时间，每时每刻都不浪费，把每时每刻都变成修行的过程，变成修行的方式，变成修行的时刻。我们为什么要修习寿命无常的道理？为什么要修习寿命无常的课程？就是这个意思！

寿命是无常的，书上说思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常。什么意思？因为外器世界、内情众生都没有恒常不变的，都要变，都要毁灭。外器世界是比较坚固、比较稳固、比较恒常的，但通过火灾、水灾、风灾这些灾难，也要消失、毁灭。外器世界就是三界轮回。三界轮回都毁灭了，都消失了，但不是轮回空了，没有了。三界轮回也有很多，这个三界轮回以外还有别的三界轮回，还有很多很多世界。

三界有欲界、色界、无色界。从地狱到他化自在天之间都属于欲界。色界有一禅天、二禅天、三禅天、四禅天。一禅天处分三个，二禅天处分三个，三禅天处分三个，四禅天处分八个，一共有十七个处。无色界有四个处：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，这都是无色界的处。这些世界最后都要结束，都要消失，通过七火一水，一个风灾，这三种灾难而毁灭。

外器世界这些万事万物、山河大地，如须弥山、七金山、四大洲、八小洲，这些大山、大河、大海，那么坚固、稳固、恒常的东西都超不出无常的范围，有一天都要毁灭，都要消失。

外器世界快要结束、快要消失的时候会出现火灾、水灾、风灾。我们这个世界有地狱、饿鬼、傍生、天、人、阿修罗这六道，别的世界里也有六道。那个时候我们这个世界地狱里的众生，业力穷尽的往上升，业力没有穷尽的都转到别的地狱里去，然后地狱就空了。

第二就是饿鬼，业力穷尽的饿鬼都上来，到人道、天道、傍生道。业力没有穷尽的饿鬼，都转到别的世界的饿鬼道里去。

傍生也一样，业力穷尽的傍生都转到人道，业力没有穷尽的傍生，都转到别的世界的傍生道。

人也一样，业力穷尽的，能够得到初禅心、二禅心、三禅心、四禅心这些人都上天了，业力没有穷尽的人，都转到别的世界的人道里去了。

天也是，一禅天的众生转到二禅天，二禅天转到三禅天，三禅天转到四禅天，色界的众生都转到无色界，无色界的众生都转到别的世界里去了。那个时候外器世界和内情众生都没有了，整个都空了，里面没有众生。

那个时候天空出现七个太阳：第一个太阳出现的时候，所有的树木园林都被烧尽；第二个太阳出现的时候，所有的大河都干涸；第三个太阳出现的时候，所有的大江都干涸；第四个太阳出现的时候，所有的湖水都干涸；第五个太阳出现的时候，所有的大海，水、草、树都烧尽；第六个太阳出现的时候，整个大地、雪山都焚烧没有了；第七个太阳出现的时候，须弥山、七金山、四大洲、小八洲都烧尽，变成一团火焰。火焰向下旋绕的时候，整个地狱、饿鬼的世界都烧掉了。火焰特别大，向上旋绕的时候，二禅天以下所有的外器世界都变成一团火焰，都

烧毁了，都变成灰了。

然后开始出现水灾，光明天里形成水云，从水云里下大雨、暴雨，下得特别大。二禅天处的外器世界出现火灾的时候烧不掉，出现水灾的时候会被毁灭。三禅天以下的整个外器世界，犹如盐溶入水里一般融化了。

然后从十字杵金刚里刮大风，四禅天以下的外器世界都被吹散了，都没有了，四禅天处自然就没有了。

这是欲界、色界。刚才说无色界有四处，他们都没有固定的外器世界，没有固定的地方，他们的世界摸不到，也看不到，那些世界也就自然没有了。三界轮回的外器世界里的那些众生都没有了，外器世界都没有了，都空了。劫分成、住、坏、空。这是坏劫。然后空劫就开始了。坏劫分二十个中劫的过程，空劫也有二十个中劫的过程。最后都没有了，都空了。一禅天、二禅天、三禅天、四禅天，也有说成：初禅天、次禅天、三禅天、四禅天。为什么说这个？因为我们在人间修世间的这些禅定，都是修这些心，死了以后就到一禅天、二禅天、三禅天、四禅天。

整个外器世界也没有常久，没有恒常不变的。它也会毁灭，也会消失。

我们这么微小的身体，这么短暂、脆弱的生命，象狂风里的酥油灯一样，马上就要熄灭了，怎么还不注意呢？还觉得有明天、后天；还有几个月以后的计划。明年的，退休以后的，儿子结婚以后的事，都计划好了。多愚痴啊！为什么华智仁波切让我们思维外器世界而修无常。外器世界，须弥山、四大洲、小八洲，那么坚固、稳固，那么恒常，能够存在很多劫，最后都要毁灭、消失，我们这么微小的身体，这么短暂的生命，怎么可能不消灭、不消失呢？

我们都知道自己总有一天要死，但是什么时间死，现在死？一会死？明天死？后天死？谁知道啊？我们的生命就在吸气和呼气之间。谁可能不死？气吸进

去了，不呼了，就死了；气呼出去了，不吸了，就死了。很简单。人的死亡是最简单，最容易的事。你也要死，我也要死，人都要死。

尤其现在是末法时期，众生的业力、烦恼越来越重了，这个世界的灾难也越来越多了，各种各样的病也越来越多了，以前从来没有听说过这些病。这是众生的福报越来越小了，业障越来越重了。

你看现在人造业造的多么厉害，每时每刻都在伤害众生，只考虑自己不考虑众生，太自私了。都说：要发慈悲心，要发菩提心，要为众生。但是做起来的时候，却是那么自私，都是贪心，完全是为自己，从来也不考虑别人。把自己看的那么重，把自己摆在最高处，觉得比谁都强，比谁都好，谁也不能上来，都想压制。人就是这样，都有傲慢心，特别自私。好处都是自己的，不好的都是别人的。我们看看自己，看看自己心中的想法，是自私自利的，还是为众生的？

如果我们是为众生，那我们身边总接触的一些人都是众生啊，我们为什么不考虑这些呢？我们为什么总在伤害他们呢？让他们起烦恼，让他们苦恼，让他们不高兴。让别人高兴，这叫善。只要他高兴，怎么都行，让他一步。他愿意坐在前面，就让他坐在前面；他愿意坐在上面，就让他坐在上面；他愿意先吃，你就让他先吃。这不就让他高兴了么，这就是善么。

你把自己摆在最低处，摆在谦虚的位置，他就知道，你的内心肯定有修行，有修养。如果你把自己摆在最前边，把自己摆在最上面，所有的好处都是自己的，所有的坏处都是别人的。别人通过你的表面、表法与实际行动，就能观察出来你的内心。如果你内心很坏，肯定没有修养，没有智慧，也就不会有人尊重你，崇拜你，关心你。

你那么自私自利，谁相信你，谁崇拜你，谁帮助你呀？这是不可能的事。但是人都不会考虑这些。把自己的东西看得特别重，总抱着不放，或者放在最安全、最稳定的地方，别人的东西就不管了，丢就丢、坏就坏。

坛城里的东西都是大家的，都是共同使用的东西。我说过，坛城也是道场。道场是共同修行的地方，这个场所是大家的家，有什么事都是大家的事，东西都是自己家里的东西，你为什么不珍惜呀？你把自己的东西看得那么重，保管得那么好，别人的东西为什么看的那么贱，为什么不保管啊？

每个众生都一样。你光这样说不行，你得做！我们一定要改变这个。刚开始的时候肯定有做不到的地方，但是没关系，你尽心尽力就行，自己的心中没有愧就行。办的事情也没有办好，做的事情也没有圆满，这是自己的能力有限，但是我尽心尽力了。心里没有什么对不起自己的地方。能够对得起自己，对得起自己的良心，对得起一些众生，对得起上师三宝就行了！

自己最清楚自己，如果心里干净，你就是个干净的人。如果心里不干净，你就是个不干净的人，上师三宝不可能喜欢你，善神护法不可能护持你。如果你心不善了，心不干净了，不清净了，善神护法自然而然就会离开你。上师三宝不是不给你加持，是你根本得不到他们的加持，你不是那个法器。你根本容纳不了，根本接受不了。

修行修什么，学佛学什么？修这颗心么！培养这颗心，培养这些慈悲心、菩提心。我们现在只是为自己，或者为了周围的几个人。如果你只是为了周围的几个人，其实就是为自己。你看，“我”的亲戚，“我”家的，“我”的朋友、“我"的父母，然后你就对他好。如果他们不是你父母，你不可能对他那么好；如果他不是你的亲生儿子，你不可能对他那么好，不可能那么关心他，不可能那么照顾他。这不都是为自己吗？因为是“我”的孩子，总有一个“我"，所以你就注意了、关心了，在乎了。如果前面没有这个“我"，不是“我”的了，你就不会那么在乎，也不会那么关心、照顾了。这不还是我执和我爱吗？执着这个“我"，这是我的、我的东西，就是人我执和法我执。然后就起烦恼，这都是烦恼。

什么叫贪心？什么叫嗔恨心？什么叫愚痴？可以简单地解释，也可以复杂地解释。这样解释的话，我们才知道，如果有“我”的念头，执着“我的"，这本

身就是贪心。如果有“他”，然后执着“他的”，这叫嗔恨心。在我们的本性当中，在佛性当中，在真性上、真理上，在真相上、实相上，实际上没有“我”和“他”的分别。也没有“我的”和“他的”的分别。如果你把这些分开了，说明你没有懂真正的道理，没有弄明白真相和真理，于是你就有分别了，有了我和他的界限了，这就是愚痴。

这三种，是一切烦恼、痛苦的根源。实质上没有我和他的分别。你执着“我”的时候，你到底得到了什么东西？然后找“我”在哪？你根本找不到。你执着“他”的时候，你去找那个“他”，在那个处境里根本找不到这个“他”。你去执着那个“我”的时候，在那个处境里你根本找不到“我”，这就是无我。也根本找不到“他”。没有我，也没有他。所以不能拿“我”和“他”当真。在形式上有我和他，但实际上没有。把“他”当真了，就起嗔恨心了；把“我”当真了，以为真有“我”，执着“我”，就起贪心了。“我”和“我的”就是贪心，“他”和“他的”就是嗔恨心。然后烦恼慢慢起来了，傲慢、嫉妒随后都出来了。

所有烦恼的根源是三毒，就是人我执和法我执。现在很多学佛人都有这些，人我执本来就有，法我执也肯定有。法我执越来越强以后，就会执着这个修法，执着那个法门，于是就分别、烦恼，这不也是一种苦恼吗？然后就互相比，互相排斥。这都是多大的罪过啊！你排斥了，这是谤法啊，犯了谤法罪根本不能解脱！根本不能往生！如果你想往生西方极乐世界，一定要远离两种违缘。一个就是刚才说的谤法罪。如果你犯了谤法罪了，就失去了佛法；失去了佛法，你根本不是佛弟子了。这样能谈得上是什么大乘修行者，什么修净宗、修密宗吗？所以不能排斥，不要比较，没有必要。

八万四千法门都殊胜、都圆满。各有各的修法，各有各的传承，各有各的上师，你就好好修。一通一切通，你精通了自己所修的法门，就精通了一切法门。对自己的上师具足了信心，就是对一切上师具足了信心。修成了自己的本尊，等于修成了所有的本尊。这都是一个意思。懂得了这个道理，就要好好地学，好好地修，不要那么虚伪。

今天我们学习寿命无常，现在懂得了这个道理，一定要抓紧时间，每时每刻都不能浪费啊！

出了这个门就忘了，根本想不起来学佛修行的事情，不能这样！如果你没有解脱，没有成佛之前就死了，怎么办呢？就没有解脱成佛的机会了，就错过了这个机会了。不要这样，抓紧时间。我们为什么要学习寿命无常？那些大德高僧，那些传承上师们，为什么让我们修习寿命无常的道理？为什么让我们修习寿命无常的课程？就是为了让我们抓紧时间！抓紧时间，每时每刻都不浪费；抓紧时间，如理如法地学佛修行。

我们现在已经明白了这些道理，懂得了这个道理，那么就要从心里下个决心，做个决定：从现在起我要抓紧时间，每时每刻都不浪费，我要认认真真地学，如理如法地学，老老实实地修。学佛修行都实在一点，不要那么虚伪。我不是说过么，一切功夫都下在心地上就行了，你肯定有变化。好好地修，不要浪费这个百日共修。真的，我说的是实话。参加百日共修的这些人，真是太有福报了！这个缘分真的太好了！这个缘分是很多生生世世修来的，不要浪费，不要错过这个机会。带着你们一步一步地学，一步一步地修。哪有这样的啊？到哪都没有！不可能有！

如果没有这样子学修，解脱就难了，成佛就难了，真的难了。你们多有福报啊，多么好的缘分啊。不要错过！不要浪费！天天反复听，反复看，反复想，反复观。不是一、两次，三、四次就完事了。“不是听一次就完了吗？怎么还要我听？”就是还要你听！有条件就上网听，没有条件上网就放光盘听。反复看书，看《普贤上师言教》；反复想，想当天讲的内容；反复观，观当天学习的内容。不要听别的，不要看别的，不要想别的，不要干别的，不要着急，这是一种修持的方法。

如果你系统地学，按次第地学了，按照我的要求做了，到了一百天的时候，肯定有翻天覆地的变化。但是有的人就是不听，也不做，就是习气么。看的时候，

一会儿看这个，一会儿看那个；想的时候，一会儿想这个，一会儿想那个；观的时候，一会儿观这个，一会儿观那个。有的人根本就不观、也不看、也不听；有的也听、也想、也观，但是一会儿这个、一会儿那个。不要这样！不是不让你学那些法门，别着急，慢慢来，这是一种方法，通过这样的方法才能进步，才能成就。

学这个学那个，最后什么也没有学会；修这个修那个，最后什么也没有修成。如果不相信，到了一百天以后你们看看，还是跟以前一模一样，这是自己的损失，是自己的过失。是自己的问题，别人没有损失。认真点，别那么虚伪。这是多么好的机会，多么好的缘分！有的人怎么说也不懂，太糊涂了、太笨了、太愚痴了。天天说，反复讲，一个一个地讲，还听不懂，这就没有办法了。有的人不相信，怎么说也不相信，然后就不做了，犯错了。有的人听懂了，也相信，但就是习气重，从来没那么做过，从来没有那么看过，从来没有那么想过，从来没有那么观过，一会就不行了，躺下就睡着了。习气上来了，又想起另外一件事了，然后就跑了，就不做了。有的烦恼特别重，嫉妒、傲慢、贪心、嗔恨心一上来就不行了，控制不了了，然后就发火，烦这个烦那个。都乱套了，那就不行了。

犯戒、犯错都是通过这四种原因。这是佛说的，说的多对啊！我为什么要跟你们说这些？就是要你们注意，肯定是因为你们没有认真，没有用功，没有坚持，没有按佛的要求，没有按上师们的要求，没有按我的要求去做。你去找原因，也许是你不懂，也许是你不相信，也许是你习气重，也许是你烦恼重，肯定是四个原因其中的一个。如果你自己知道了，就对治它。如果你不懂就努力，可以问，再不懂再问。就象我们以前学习的时候，一个字一个字地看，如果有不懂的地方就去问，再晚也去问，无论下雨下雪都去问，不会在乎。都是那么学来的，那么修来的。哪有那么简单的事！如果你不相信，你要好好地仔细地看看，慢慢就会明白。你要对付自己的烦恼习气。你如果不对付它们，什么时候能胜利啊？你肯定能对付他。如果暂时对付不了也不要着急，慢慢来，会一天比一天好，总有一天你会胜利的。习气上来了，你也能对付；烦恼上来了，你也能对付。

不要被习气、烦恼所控制住。一定要解脱，一定要胜利，一定要对付它们，降服它们。我希望你们都能认认真真地学，老老实实地修，不要那么虚伪。学佛就要实际地学，实实在在地修。我现在希望都这样。能够参加这次法会的人，我希望都是真正学佛真正修行的人，这样的人越多越好，多一个我都从心里高兴。如果不是真正学佛的人，不是真正修行的人，就无所谓了，还是不参加的好。这些人参加了对大家没有帮助，还会有障碍，会捣乱，怕把这个传承，这个坛城弄得不清净。不是我不慈悲，他们是最值得慈悲的人。但是没办法，说也不听，讲也不相信。自己觉得自己还很好，自己觉得自己还很了不起，那样的人我们就救不了了。

大家要好好地学，认认真真、老老实实地修，不能欺骗自己，真的，到时候会后悔的！那个时候你对得起自己吗？对得起这些父母众生吗？对得起这些上师三宝吗？不要这样，老老实实地修，一定会成就，一定能成佛，一定能解脱。不认真、不老实就没办法了。

释迦牟尼佛也说过，我可以告诉你解脱的方法，能不能解脱还要靠你自己。我说的这些都是佛的教言，上师的窍诀，都是脱离痛苦的方法，都是今生解脱的方法。我的愿望就是将这些告诉你们，让你们知道、明白这些道理，我的任务就算完成了。至于学不学、修不修都看你们自己的了，能不能解脱还是靠你们自己。

今天就到这里了。

祝大家吉祥圆满！扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006 年百日共修 寿命无常（四）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们学习的内容也是寿命无常。

我们的寿命是无常的，所以一定要抓紧时间修习佛法，不能懈怠，不能懒惰，不能虚度光阴。

现在很多人都信佛，但是不学佛。如果你不学佛，光信佛也没有多大的意义。只有学佛了，你才能做佛；只有做佛了，你才有圆满的功德。现在很多人也信佛，也学佛，但是不会学佛。那怎么办呢？你要会学佛。只有会学佛了，你才能成佛，否则，你永远不会解脱，永远不会成佛。这也是虚度人身，浪费时间，浪费生命。那怎么学佛呢？学佛就要从基础开始。没有基础的修法，修什么法都不会修成。所以，基础的修法非常重要。

我们现在重要学的是《净土与大圆满修法仪轨》。第一是净土法门，要具备临终往生的四个条件；第二是修持即身成佛的方法，大圆满法的立断法和顿超法。修往生法也好，修大圆满法也好，都需要前行的修法。如果没有这些前行的修法做基础，你修往生法也修不成，不能往生；修大圆满法也修不成，不能即身成佛；根本修持不了往生法，根本进入不到大圆满的境界。

我们无论是修往生法也好，还是修大圆满法也好，首先要发菩提心。菩提心的基础是什么？是出离心！没有出离心不可能有菩提心，没有菩提心就不能往生。

没有菩提心的修法，就不能进入大圆满的境界，不能体会大圆满法的智慧。

一定要把轮回的过患、因果不虚这些道理都弄明白、搞清楚，这样才有真正的出离心。若要在自己的相续中真正生起出离心和菩提心，首先要忆母。菩提心的基础是慈悲心，慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。知母的基础就是了知轮回与因果。只有懂得了六道轮回与因果不虚的道理，才能知母；有知母才有知恩；有知恩才有报恩的心；有报恩的心才有真正的慈悲心；有真正的慈悲心、四无量心才有菩提心。不是很容易、很简单的，没有这些基础的修法不行，有了这些基础的修法，就会很容易、很简单。

如果基础打好了，学什么都容易。否则学什么都难。我们学习一般的学问也是，如果没有基础，学什么也学不会。如果有了基础就简单、容易了。现在我们学佛也是一样，有基础就好学，就好修。没有基础就不好学，不好修，不可能成就，不可能成佛。佛说过，那些高僧大德们说过，我今天也告诉你们了，如果还不相信，那就没有办法了。那就等着瞧吧！你看看到临终的时候有没有成就，能不能往生。

心净土净，没有清静心哪有清净土？心清净了土才能净，心不清净之前没有净土。这个念头转过来了，土也转过来了。心没有转过来之前，土不可能转过来，还是那么个娑婆世界。即使通过佛的加持，通过上师的加持把你带到极乐世界，在你看来还是原来那个世界，那个环境，那个情况，那个感受。

重要的是这些基础的修法：人身难得、寿命无常、轮回的过患、因果不虚！这些修法很多人都不爱听，不爱听也得这么说。很多人都不爱修，不爱修也没办法。这些我都知道。现在为什么搞这个百日共修，就是为了学习这些基础的修法。

我说过，你要是真想解脱，真想成佛的话，就一定要从基础开始好好地学，好好地修，这样才能成就，才能成佛，否则的话不可能！如果你不想解脱，不想成佛的话就不用说了。你有其他的目的可以，自己爱怎么做就怎么做。如果你真

想解脱真想成佛的话，就一定要那么学，一定要那么修，没有别的办法。修净宗、修密宗、修禅宗，都需要这些修法，如果没有这些修法，不可能成就。

我们首先一定要懂得人身难得，暇满难得的道理。每个人都有生命，但是我们都不懂生命的重要性；每个人都有人身，但是我们不懂人身的价值。所以天天虚度光阴，浪费人身，浪费生命。

我们为什么要学习暇满难得的道理？因为首先一定要懂得生命的重要性和人身的价值。我们懂得了这个道理，就不会浪费这个人身，就会珍惜这个人身。怎么珍惜？我们肯定会学佛，肯定会修行。学佛了、修行了，我们一定能解脱，一定能成佛。那个时候我们肯定会认真，肯定会用功的。用功了、认真了，肯定能学会、肯定能修成。我们现在学佛不用心，不认真，修行不用功，不老实，不坚持，所以我们始终没有解脱，始终没有成就。原因就在这里，原因就是这些。

这是人身难得，然后是寿命无常。我们知道要学佛修行，要解脱成佛，要珍惜这个人身。但是怎么珍惜这个人身？就是要靠这个人身解脱成佛！我们一定要抓紧学佛修行的时间。因为人的寿命是无常的，死期是不定的。我们不一定什么时候死。现在死、一会死、明天死，谁也说不准。

我们在没有学佛、修行，没有解脱、成佛之前死了怎么办？所以必须要抓紧时间，在死期还没到之前就解脱成就。这是我们学习寿命无常最重要的目的。

我们的生命是无常的，就像昨天说的，所有的外器世界，内情众生都超不出无常的范围。没有恒常不变的东西，万事万物、山河大地，所有的所有，一切的一切都是无常的，都没有恒常性，都没有不变的，都要消失，都要毁灭。

外器世界的大海、高山等等，那些比较坚固、恒常的东西，最后也要消失，也要毁灭。人这么微小的身体，这么短暂的生命也一定会统统的消失，统统的死亡。所以一定要抓紧时间，不能懈怠，不能懒惰。

外器世界也是，暗劫、光明劫也一样。比如说我们现在的这个贤劫，它有形成的时候，有住世的时候，也有毁灭、空的时候。形成的过程，住世的过程，毁灭的过程各有二十个中劫。空劫，就是这个世界的万事万物都空了，都没有了。整个时间过程也是二十个中劫，一共是八十个中劫。八十个中劫是一个大劫。这一切都是无常的，最后都要毁灭、消失。内情众生也是，三界轮回的最顶处是非想、非非想处，最底处是无间地狱，也就是密宗里讲的金刚地狱。从金刚地狱到非想、非非想处之间所有的众生，最后都要死。

有生就有死，都是无常的，都摆脱不了死亡。尤其是我们南瞻部洲的这些众生，生命特别短暂，死期非常不定，什么时候死也不一定。特别是我们处在末法时期。

末法时期法弱魔强，众生的业障、烦恼特别重，福慧特别浅薄，造业特别厉害。现在由于众生共同的业力，发生了那么多的灾难，出现了各种各样的疾病，都是以前从来没有听说过的，从来没有发生过的。现在众生的生命越来越短暂，越来越没有安全感，越来越没有保障，恼害特别多，就象狂风中的酥油灯一样，一会儿就会熄灭，很危险。现在死还是一会死，谁也说不上。

所以学佛修行的事情不能一拖再拖，不能往后退。一定要抓紧时间，每时每刻、每分每秒都要抓紧、抓住，不能浪费。统统的学，统统的修，统统地让自己解脱，让自己成佛。我们解脱了，成佛了，然后就好了，就可以轻松了。之前不能放松，所有的人都一定要精进。尤其是末法时期的众生，可以说很快很快就会死。现在的人特别虚伪，很多人只会这么说。那怎么办呢？你得好好地修，好好地学。闻思修么，先好好闻法，然后是思维，最后才有修行。如果不闻法，哪有思维？没有思维，哪有修行？

智慧有三种：闻慧、思慧、修慧。

第一个就是闻慧，从闻法中得到的智慧；然后就是思维，从思考当中得到的

智慧；最后是通过修行得到的智慧。最基本的就是闻慧。没有闻法，不会有思慧；没有思慧，不会有修慧，不会有通过修行而得到的智慧。所以说闻法特别重要，一定要好好地闻法，从基础开始学。

学显宗也好，学密宗也好，首先要皈依。皈依佛门这是最基础的。什么是皈依？什么是佛门？怎么皈依？我们什么时候才能进入这个佛门？这都有要求啊！都知道要皈依，但是很多人对这些都不懂。真的，很多人都是这种状态。现在很多学佛人都已经皈依了，但是不知道什么是皈依，也不知道什么是佛、法、僧。佛、法、僧也分很多种，有胜义的，也有世俗的；有因地的，也有果地的。

佛有佛必须要具足的功德，法有法必须要具足的功德，僧有僧必须要具足的功德，这些你知道吗？你根本不知道到底什么是佛、法、僧，还皈依，怎么皈依啊？皈依是什么？是从心里下个决心，你有吗？如果没有，你就没有皈依。如果没有皈依，你就根本没有进入佛门。所以你就别说我是修净宗，我是修禅宗，我是修密宗的，根本用不着提这些！

首先观察一下自己，有没有真正进入这个佛门。什么是佛门？你能够真正皈依了佛、法、僧三宝，才是进入了佛门。什么是皈依？什么是三宝？怎么才能够皈依？皈依以后该做什么？皈依有皈依的戒，你皈依以后，一定要持皈依的戒。如果不持皈依戒，你不是犯皈依戒了吗？如果犯皈依戒了，你就没有皈依了，又退回去了。皈依有皈依的学处，有皈依的戒律，你一定要护持皈依戒，否则还是没有皈依。首先我们得把这些弄清楚。

我们先不说修禅宗、密宗、净土宗。我们先说自己真的皈依了吗？进入佛门了吗？我们真正能够皈依三宝了，才算真正进入佛门了，然后我们问问自己：我们修的是世间法，还是出世间法？我们是大乘修行者，还是小乘修行者？

修出世间法，要有出离心的修法。出离心是对财产、名誉、地位等这些世间法，没有贪图，没有留恋，对轮回有一个强烈的厌离心。对家、家人、财产、地

位不仅没有贪图，甚至还有一颗强烈的厌患心、厌离心，这就是出离心。如果在自己的相续中，对轮回没有那样的厌离心、厌患心，佛也念了，经也诵了，咒也持了，也打坐了，做课了，也参加了很多法会，你还是个世间修行者，不是出世间的修行者。还脱离不了痛苦，还脱离不了轮回。如果学佛了，修行了，但是为了发财、升官，为了名誉、健康、长寿、平安，这都是修世间的人天福报的，都是人天乘。这都不是解脱的方法，不能解脱，不能脱离痛苦与轮回。

如果在相续中有真正的出离心以后，再继续观察，自己是个小乘修行者还是个大乘修行者。对轮回、对世间法没有留恋，没有贪图心，对轮回有真正的厌离心，完全是为了解脱，完全是为了超出三界轮回而学佛、修行。但是，如果只是为了自己往生，为了自己解脱，为了自己成佛，为了自己脱离轮回而学佛、修行，这都是小乘修行者。你修的法是小乘法，只能成为罗汉。虽然能超出轮回，但是不能彻底解脱，不能永远解脱，功德、断证不能完全圆满。

“断”是断除障碍。没有断掉所知障，还有习气障。两个我执，如果断掉了人我执，就是证悟了空性，但是还没有断除法我执，还没有证悟一切法的本性、真理，这也不是断证圆满，所以就不是永远的解脱，也不是彻底的解脱。

菩提心是一切修法的前提，也是进入大乘佛法的门。菩提心分很多种，如果你真正能够发出愿、行菩提心，解脱成佛不是为自己，而是为众生，这个人才是大乘修行者。首先问问自己，观察一下自己，自己到底是什么人？到底是什么修行者？如果在自己的相续中有无伪的菩提心了，真正能够进入大乘法门了，你再看再选，是修净土法门好，修禅宗法门好，还是修密宗法门好，看自己与哪个法门有缘分，就学修哪个法门。之前我们根本没有资格提什么修净宗，修禅宗，修密宗。别提了，根本没有资格！学佛就要这么学，修行就要这么修。

现在有些人就是爱欺骗自己，我就怕这个，怕你们自己欺骗自己。“我是修净宗的，我是修禅宗的，我是修密宗的”，实际上你还没有进入佛门，根本不具备这些条件，总说这些有什么用呢？你根本不是净宗修行者，也不是禅宗修行者，

也不是密宗修行者。你只进入佛门也不行，还得进入大乘法门。你真正能够进入了大乘法门，然后再看修哪种法门好。如果真想学真想修，就要这样。首先好好地观察自己，然后思考，这个特别重要。别问别人，问自己就行了。

把佛法当镜子照自己，把佛法当秤称自己，你才知道。我们修什么？不就是修这颗心吗？就是把心态调整好。心态调整好了，一切都好了。如果心态没有调整好，心不善，一切都麻烦，都是恶事，都是造业、造恶。念佛念心，修行修心，时时刻刻念这颗心。这是什么意思呢？就是时时观察自己这颗心，时时调整自己的心态。把自己的心态调整好了，心善了一切都是善。善恶不在表面上、不在形式上，都在心里。重要的是这颗心，一切功夫都下在心上。一定要抓住这颗心，看住这个心，好好地调整。

刚开始的时候肯定有点难，但是没有关系，通过修行，一天会比一天好，慢慢就习惯了，变成习惯后一点也不难了，就好了。我们现在是，习惯的都不难，不习惯的都难。现在我们是观察心、调整心态都不习惯。藏地有位大德高僧，他是那么修的，他没有念别的，也没有念佛，也没有诵经，也没有持咒，就是念这个心。念心不就是念佛么！真正的佛在哪？不就是这颗心吗？看住这个心，这就是修禅。看这个心，把这个秘密修出来，把自己的心从执着妄想的牢狱中解放出来，这就是修密。

当有恶的念头的时候，他就放一颗黑豆，出现一个善的念头的时候，就放一颗白豆。刚开始的时候，黑豆特别多，慢慢地白豆多了。再慢慢地，黑豆没有了，完全是白豆了，那个时候他成就了。就那么学的，那么修的，还有什么呀？

我们参加法会，到坛城，到道场，闻法也好、修法也好，没有别的事，就是为了两件事：学佛修行。这就是学佛的地方，这就是修行的地方。别到这里找事，如果你想做别的，就到别的地方去，有专门做恶业的地方，你到那个地方去做。我们这里的坛城、道场、寺院、自己家的佛堂，就是学佛、修行的地方。如果你来这个地方，没有学佛也没有修行，而是做别的，就到别的地方去，不要到这里

来。有些人就是没事找事，说这个说那个，挑这个挑那个，总挑别人的毛病。

我希望这样的人不要参加。即使参加了，对大家也没有帮助，甚至还有障碍、有伤害。你既然到这个地方来了，就按佛的要求，按上师的要求，一定要认认真真地学，老老实实地修。别没事找事，别捣乱！你到坛城、到道场却不遵守这里的规矩，还挑这个挑那个，还吵闹，这是破坏了法身，破坏了僧团。这是最大的罪过！结果就是去一个地方：堕无间地狱、金刚地狱，没有别的出路。在坛城修善快，造恶也快，所以不要造业。

为什么我们建这些道场、坛城、寺院？都是为了大家啊！大家集中在一起修，一起念有力量！一个人的力量象火星一样，也能烧东西，但是烧不了太多。大家的力量就象火焰，烧东西特别快，特别容易。大家在一起，消业也特别快，积福也特别快，学习也特别快，证悟也特别快，对彼此都有帮助。大家的力量综合在一起，共同的力量成为个人的力量；个人的力量与共同的力量成为一体了，这是最好的方法。各修各的也行，在家里做也行，自己家里也有佛堂，这样也好。但是个人的力量和大家的力量不一样，共同的力量特别大。所以现在为什么都在一起学，一起修？就是这个意思。

现在带领大家在 UC 房间做早晚课，给大家讲课，也是为了把大家的力量综合在一起。UC 大圆满法房间也是我们的坛城，也是我们的道场。到坛城学修也是一样，也是共修，也有共同的力量，消业消得快，积福积得快，证悟开悟都特别快。如果有条件上网，就多上网参加法会，没有条件上网的，可以听光盘跟着学，这也是一样，你心到位了就行。你的心到了，就等于人也到了，也能得到加持，也能得到大家的力量，也有功德。

反复听、反复看，反复想、反复观。不是做一、两次就完事了，不要着急，这是一种修持的方法，这叫系统地学，这叫按次第地修。应该修的时间长一些，但是我们这样修，一百天是最长了，也没有再多的时间了。

都要珍惜这个缘分，珍惜这个机会，按上师的要求好好地学，好好地修。这也是从普贤王如来一直到我的上师晋美彭措法王之间的清净传承，一种修持方法。通过这种方法都能成就。我们一定要按传承上师的要求，认认真真地学，老老实实地修。到了一百天的时候，你肯定有翻天覆地的变化！如果不听话就没办法了。你也没有好好地学，也没有好好地修，也没有按要求、按条件做，那就不行了。到了一百天的时候，肯定有一点点的进步和变化，但是不会特别大。但这都是自己的问题。最起码一天坐四个小时，早上两个小时，晚上两个小时。最好是八个小时，早上两个小时，上午两个小时，下午两个小时，晚上两个小时。八个小时、四个时间段落。如果不方便两个时间段落也行，早、晚各一个，一个时间段落做两个小时。

有的人说想不起来啊，有什么想不起来的？想不起来就反复看，然后再想。现在就是听、看，然后想。多听、多看、多想、多观才能观出来，自己体会到了，感觉到了，这都是观。这都特别重要，就这么修，这么学。这是多么难得的机会啊，以后不会总有这样的机会的，到哪里也不会的。这是最大的利益。

其实我在藏地也有很多事，但是我想这些弟子们都需要佛法，都想学都想修，所以举办了这个百日共修学习班。很多居士真想解脱，真想成佛，但是到具体的修行就不会了。没有具体的修法，所以都不会修，不会学，都特别迷茫，我就是为了这个来到汉地，给你们讲法，你们也一定要珍惜这个缘分，珍惜这个机会，一定要好好学、好好修。今天就到这儿了。

祝大家吉祥圆满！扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006年百日共修 寿命无常（五）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容也是寿命无常。寿命无常的修法非常重要，因为我们都是真心想解脱，真心想成佛的人。在《大圆满前行引导文》里，华智仁波切讲寿命无常讲得非常详细。为什么讲那么详细？因为寿命无常的修法是最殊胜的方法，寿命无常的修法功德最大。

释迦牟尼佛曾经说过：寿命无常的修法是最殊胜的，没有寿命无常的修法就没有其他的修法，寿命无常的修法能开启所有的法门，修寿命无常就等于供养了三世诸佛，修习寿命无常能得到诸佛的安慰、授记与加持。所以我们一定要高度重视这个法，一定要好好地学，好好地修。

华智仁波切让我们思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维殊胜正士而修无常，思维世界尊主而修无常，思维各种喻意而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛力希求而修无常。为什么思维这么多？就是为了我们能好好地修习寿命无常。没有懂得寿命无常的道理，就不会懂得佛法里讲的其它道理。

寿命是无常的，死期是无定的，什么时候死谁也说不定，所以我们一定要抓紧时间。现在很多人还不知道抓紧时间，都忙些什么呢？就是习气。

说的都是闲话，做的都是没用的世间琐事，想的都是没有用不该想的。我们一定要抓紧时间把身口意三门调整好，一定要如理如法的学习佛法。说话、互相

交流的时候都是习气，都说些没有用的，什么“吃了没？”“ 你们家的什么什么，我们家的什么什么……”什么是绮语？就是说没有用的闲话。不能说绮语，绮语是一种恶业。

应该谈佛法，谈寿命无常、因果不虚、解脱的利益、上师三宝的功德，这些都多好啊，互相都有帮助。一见面就说些没有用的，这里面什么都有，有贪心，有嗔恨心，也有嫉妒心，有傲慢心，于是心就乱了，一切都乱了。不要这样，不要总是做世间的琐事，不要放弃佛法。好好地选择，哪个好，哪个不好，哪个对自己有利，哪个对自己有害，你得看看。我们不能看眼前，一定要看远处，为了得到一点点的利益就什么都说，什么都做，那能行吗？

我们都是相信因果的人，“善有善报、恶有恶报”，这是颠覆不破的真理。家里一有点事，就忘了修法了；单位里一有点事，就忘了修法了。不能忘！你可以工作，可以生活，但是不能忘掉修行，不能舍弃修法。

修行不能放弃，什么时候都可以修，都可以学。工作上有事也不影响、不障碍你的修行。家里也一样，有事了可以做，可以处理，没有必要放弃修行。任何时候都要观察自己的心，都要调整自己的心。看住自己的心了，把自己的心态调整好了，所作所为都有功德。单位上的事，家里的事，父母的事，孩子的事，朋友的事，亲戚的事，都是好事、善事，都可以做、可以办。这都是缘，不能放弃，但是要放下。“放下”是什么意思？就是我们一定要在对境当中修行，没有对境怎么修？你想逃避这些现实是不可能的事，就看你怎么面对。如果你会面对了，就不会有烦恼，不会有痛苦。否则就会有烦恼，会有痛苦，这都不是解脱。

寿命无常的课程里，思维殊胜正士是什么？佛、菩萨、阿罗汉、高僧大德也都超不过无常的界限，都涅槃了，都圆寂了，都死了，我们也一样，不可能不死。我们解脱、成佛了以后也会死。成佛了不是没有病，也不是不死。有一天也会有病，也会死，但是因为我们有修行了，有智慧了，会面对这些生老病死，没有这些生老病死的苦。生病了不会有痛苦，不会有烦恼，面对所有的一切都不痛苦。

即将死亡的时候也不害怕，而是当成一种快乐，一种享受，不是痛苦。我们解脱了、成佛了也死，但是这个死和一般的死不一样，一般的死是一种痛苦，我们的死是一种解脱，是一种享受。老了也不吵不闹，也不烦恼，不痛苦。

了脱生死是什么意思？我们能了脱生、老、病、死、的痛苦。不可能不面对这些现实，但是我们面对的时候，都已经准备好了。会面对、会处理，会对待这些事情，所以我们不会有烦恼，不会有痛苦。衰老不怕，死亡不怕，病痛不怕，已经彻底明白、了解了这些情况，所以我们也不会担心。

现在很多没有学佛，没有修行的人，都害怕有病、害怕死，然后就吃药、检查、保健……这都不是方法。用这些方法你还是会生病，一样会死，根本解决不了问题。如果你有病了，那个时候肯定会着急、上火、烦恼、痛苦。即将死亡的时候肯定也担心、苦恼、害怕。手术、吃药、打针，用那些保健品都没有用，这些都解决不了问题。学佛了，修行了，我们就不会怕死。

你看米勒日巴的精神，"不怕有病没人问，不怕死了没人管"，他愿意这样，他不怕。我们都害怕没人理自己，患得患失，也特别烦恼、苦恼、痛苦。我们想追求它，把它留在自己的身边，又怕留不住，怕失去，怕离开。米勒日巴不怕，生病、死亡都不怕。生病是一种表面上的东西，一种形式上的东西，其实没有病。心病是真病，他已经没有心病了。

善恶不在形式上，不在表面上。苦乐也是一样，不在表面上，不在形式上。表面上的乐不是乐，内心的乐才是乐。很多人都是装乐，这不是内心的乐，这不等于快乐。苦也一样，表面上的、形式上的苦不是苦，内心的苦才是苦。

许多有钱的、有权的人，都装的好好的，表面上都特别开心，特别快乐，特别幸福，实际上一点点也不开心，一点点也不快乐，一点点也不幸福。因为内心那么空虚，那么复杂，他们没有真正的快乐。但是现在的人都把苦当成乐，乐当成苦，颠倒么。

现在的人都不会寻找真正的快乐和幸福，都在寻找表面上的东西。形式上快乐就当成快乐了。实际上内心的快乐才是真正的快乐，内心的痛苦才是真正的痛苦。行善断恶的时候也是，都是表面上的。表面上行善，表面上断恶，实际上没有。因为你的心不善，完全是恶，也不会调整心态。现在的人都是追求形式、看表面。表面上好，就觉得好；表面上不好，就觉得不好。有的人说：学佛难哪，天天要那么坐，要念经，要做这个事、那个事，挺辛苦、挺累的。这都是表面上的，实际上内心特别的快乐。不学佛的人唱歌、跳舞，吃、喝、玩、乐都觉得好，觉得幸福、快乐，实际上这都是表面上的东西，内心是痛苦的。谁活得不累呀？谁轻松了？谁自在了？自己最清楚么！

好好观察一下。为什么不思考呢？为什么不观察呢？往内心观察一下自己，到底是快乐的还是痛苦的？内心那么痛苦，实际上就是个痛苦的人，为什么要装得那么好啊？为什么要装做是快乐的人呢？就是怕别人瞧不起么！这叫假装，都是假的。我们的心那么烦恼，为什么要装得挺好？这不都是虚伪，假的吗？

有表面上的痛苦，也有表面上的快乐；有内心的痛苦，也有内心的快乐。人都有生、老、病、死。对那些成就者来说，表面上、形式上有病了，但内心没有病，因为他的心病已经彻底去掉了，没有痛苦了，所以他没有病苦。死也是一样，普通人对死忘有一种恐怖感，但他的内心里没有，他不怕死。死对他来说是圆寂、涅磐，是一种解脱，一种成就，也是一种无比的享受，所以他不怕死。听说过“无畏金刚”吗？就是无所畏惧，没有恐惧，什么都不怕，天塌了不怕，地震了也不怕，海啸了也不怕。为什么叫金刚？金刚是不坏的意思。因为他无畏，没有恐怖的时候，也没有担心的时候，谁也伤害不了他，谁也障碍不了他，所以叫金刚。

但是很多人都不懂，有的人说，“他学佛学的那么好，怎么还有病呢？”还有的人说，“他不是已经成就了，已经成佛了么，怎么还死呢？”谁不死呀？有生就有死，有好就有坏，不可能不死。拘留孙佛是是贤劫第一尊佛，迦叶迦牟尼佛是第二尊佛，迦叶佛是第三尊佛，释迦牟尼佛是第四尊佛，他们都功德圆满了，福德圆满了，甚至示现成佛，辗转法轮，救度了无数的众生，但是现在都已经趋

入涅磐了。他们都有广大奥妙的教法，但是都已经结束了，都已经没有了，都是无常的。

谁也超不过无常的本性。释迦牟尼佛的教法还有，但是现在已经到了末法时期了，就快结束了，快没有了。那些佛、佛的眷属，那么多菩萨、罗汉、声闻、缘觉，都有广大的神通、神变，能将有实变为无实，将无实变为有实，火不能焚，水不能溺，土不能压。他们已经脱离了四大的损害，什么都能。但是最后都涅磐了，都圆寂了，都没有了。都是无常的，谁没有死？还有大德高僧，印度的、汉地的、藏地的，第二佛莲花生大士、噶举派的马米塔三师、格鲁派的师徒三尊等等，也都圆寂了，都死了。所以我们都要面对生老病死这些现实。

都要死，死期也是不定的。什么时候死，谁也确定不了，我们现在学佛、修行，是为了提前准备。当有一天要面对的时候，我们都已经准备好了。面对现实的时候，不会痛苦，不会烦恼。什么事情都一样，不会是一帆风顺的，想逃避是不可能的，就看你怎么面对。我们一定要会面对这些现实，能做到那样一定能成就。

现在很多人都学佛了，修行了，就认为应该健康，不会有病，有病了就觉得学佛不管用。不能死，如果死了，就是学佛不管用。家里不能出事，如果出事了，就是学佛不管用。不是这样，这是不可能的事！如果你学佛了，真有修行了，那个时候，你不会着急，不会上火，也不会烦恼，不会痛苦。这叫解脱。

要在对境当中修，这些情况对一个真正的修行者来说，都是好事、没有坏事。别人说你了，也是好事；别人骂你了，也是好事；别人欺负你了，也是好事；别人障碍你了，这也是好事。

我们现在都是学佛的，对我们来说，有一个善知识特别重要，没有善知识不会修成。我们的敌人、仇人就是我们的善知识，是我们真正的善知识。现在你依止的那些僧人，那些法师不一定是你的善知识，因为他们不一定能指出你的毛病。

谁说你的毛病了？谁让你改你的毛病了？我们的这些敌人，这些仇人，是我们最好的善知识，也是我们最大的恩人。因为他们能看出来我们的毛病，甚至能指出来我们的毛病。谁能自己看出来？很多人根本看不出来自己的毛病，自己身边的人都喜欢你，都爱你，都觉得你好，所以都看不出来你的毛病。有的人能看出来你有毛病，但是他不会说，为什么呢？因为现在人都颠倒，第一，他不敢说，怕说了你不听，还得罪你；第二，他舍不得说你。实际上这不是对你好。我们的那些敌人能看出来，甚至能指出来你的毛病，他不会客气，他们是我们最好的善知识。

释迦牟尼佛说过，华智仁波切也说过，最好的善知识，最好的上师，是能直接指出你毛病的人。谁能直接指出你的毛病，谁就是你最好的善知识，谁就是你最好的上师；让你改正你的毛病，让你改掉你的习气，让你消除业障，这是最好的窍诀。他通过很多方式指出来你的毛病，通过很多方式让你明白，让你知道你的这些缺点，这是最好的窍诀，没有比这还好的窍诀。表扬你了，赞叹你了，这都不是窍诀，也不是好的上师、善知识。

我们的敌人、仇人是我们的善知识，也是我们最大的恩人。但是人都不懂这个，一批评你，心里就特别难受，接受不了，就开始发火，开始反驳，感觉受伤害了。这不是什么坏事，是值得高兴的事。你没有智慧，是个愚者，所以不懂这些道理。实际上这都是好事，没有坏事，是让你消业，是让你开悟、证悟、让你解脱，让你成佛。没有这些逆境，你怎么修啊？没有仇人、敌人，你怎么修忍辱啊？没有对境不可能修成。人都没有智慧，都喜欢身边的、周围的这些亲戚、朋友、家人、孩子，因为他们看不出来你的毛病，也说不出你的缺点，所以你就喜欢他们，关心他们，尊重他们。实际上这叫颠倒，这是愚痴颠倒。

我们在学习佛法，修持佛法的过程中，也能看出来，也能明白，也能知道自己很多的过错，很多的缺点，很多的毛病，这就是进步，这叫智慧，你有智慧了。以前根本不知道自己那么坏，有那么多过错，有那么多毛病、缺点。现在你知道了，这叫正知正见，这叫见性。也可以说是明心见性，这都是智慧。这些都是佛

说的，上师们说的。

有人批评你了，实际上就象佛、上师批评你一样。批评的都是你的缺点、毛病，做过的坏事。有的人就不高兴、不满意了。实际上你错了，这才是佛法，这才是窍诀，这才是智慧。但是人都不懂，真不懂啊。现在的人都搞表面上的一套，花言巧语，装模作样。互相说：老菩萨，老居士。什么老菩萨，你有菩提心吗？年龄大了就成为菩萨了？什么老居士，你有什么功德？连居士五戒都没有护持好，还说什么大居士，老居士！自己得好好思考思考，自己最清楚自己了，自己到底是什么样子？自己到底是有修行还是没有修行？修的是世间法还是出世间法？修的是小乘法还是大乘法？为什么不考虑，为什么不观察呢？

总觉得自己比别人好，觉得自己很有知识，很有智慧，很了不起，很有知见，很聪明，很能干。在你的相续中有这些想法、这些念头，这都是傲慢。佛说过，有傲慢就没有功德。真正有功德的人任何时候都是谦虚的态度。他特别谦虚，不会功高我慢。

我们要实实在在地修。现在学佛的人多，修行的人也多，但实实在在学佛的人，实实在在修行的人非常非常少，都是形式上、行为上、表面上的，没有实际上的东西，没有事实上的东西，没有实在的东西，没有实惠的东西，都是假的。有什么用啊？如果你真想解脱真想成佛的话，不要这样。不要管别人，你现在管不了别人了，连自己都没有管好，还想管别人，做梦去吧！嫉妒心那么强，傲慢心那么大，那么自私自利，谁听你的？谁跟你学？不可能！别说别人，就说自己！别管别人，就管自己！

现在我们都发心了，为众生修持成佛，这就行。我们好好地学佛，好好地修行，学佛学自己，修行修自己。先自己做好，先做好人，然后再做佛。那个时候肯定会有人听，之前不可能。

现在我将这些人身难得、寿命无常的道理讲给大家，让大家修，因为这些都

特别重要，但是还有很多人不听，觉得还有比这更高深的法，就想学那些大圆满、大手印、大中观。做梦去吧！没有这些基础的修法，你不可能学会也不可能修成那些法。如果你真有智慧，真有正知正见，真明心见性了，你学什么、修什么都一样。如果你没有智慧的话也是一样，你修什么法都不是高深。不要这样，真的。真正想解脱、想成佛的话，好好地按次第修，寿命无常的修法多重要啊！

一定要好好地修、反复地想。为什么？现在很多人听一遍、二遍就完事了，就不听了；看一遍、二遍就完事了，就不看了；想一遍、二遍就完事了，就不想了；观一遍、二遍就完事了，就不观了。这样不行，一定要反复听、反复看、反复想、反复观，这是一种方法。这样你才能明白，才能体会得到，才能证悟这些道理，之前不可能。所以要好好地学，不要那么虚伪。

人身难得我们已经学完了，寿命无常今天已经学第五天了，快要结束了，没有多长时间了，一定要抓紧时间，好好地修，每分每秒都不能浪费。我们每分每秒都在接近死亡，从少到老，从小到大，生命只能减少，不能增加。肯定快要死了，抓紧时间，不要浪费时间。

不是不让你们工作，工作不耽误修行，生活也不耽误修行。工作当中可以学可以修，生活当中可以学可以修。一定要把工作和修行结合一起，把日常的生活和修行结合在一起，这样我们才能解脱，才能成就，才能成佛，之前不可能。老老实实地修，一切功夫都下在心上。真的，别的没有，心善一切善，心恶一切恶。这些我平时都跟你们说了，因为这些都特别重要啊！怎么还不会呢？怎么还不做呢？也不是不懂。

不相信是不是？很多人肯定不相信。如果你不相信，可以！你可以不相信我说的，但是你看看书上怎么写的，佛是怎么说的，上师们是怎么说的，都是那么说的吧！有的听懂了，也相信了，但是习气烦恼重。你得对付他们啊！不要被习气、烦恼控制住了，不能总那样啊！今天过去了，明天又过去了，天天那么马马虎虎，匆匆忙忙，辛辛苦苦的就过去了。有什么用啊，这叫浪费时间，这叫虚度

光阴，这叫荒度人生！不会珍惜人生，不懂人生的价值。

不要那么糊涂，清醒一点，好好地学，好好地修。我们真的要实实在在地修。我们只有学佛、修行这两个事。别的没有什么事，不要没事找事。所有的烦恼、痛苦都是自找的，实际上没有。好好地活着，轻松地活着，自在地活着，快乐地活着，这样活着才有意义，这叫解脱。好好活着，不吵不闹，一切随缘就行了，这叫解脱！

祝大家吉祥圆满！扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006年百日共修 寿命无常（六）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是寿命无常。无常的修法特别重要，特别殊胜，功德也非常非常大，所以我们一定要高度重视，一定要认认真真地修习寿命无常这个课程。无论你修持的是初级的法，中级的法还是高级的法；无论你修什么佛，无常法都是一种必不可少的修法。佛说修持无常法能开启一切法门，不修持无常法，你修什么法都修不成，学什么法门也学不会。

修无常法特别重要。我们都是想解脱的人，都是想成佛的人，对我们来说没有什么比修行还重要。所以我们一定要从修无常开始。如果没有修无常法，我们就没有修行。没有修行，就不能解脱。只有修持了无常法，真正懂得了寿命无常的道理，真正懂得了万事万物、山河大地，一切一切法都离不开无常的本性，学什么法都好学，修什么法，修什么佛都好修。有无常法的基础，你发出离心，发菩提心，明心见性，证悟空性，都很容易，都很简单，一点也不难。如果你们不相信，可以看看佛经里讲的，这都是佛说的。

佛说过，好好地修无常法，就已经供养了一切诸佛。这是对一切诸佛最大的供养。真正能够修持无常法，你能得到一切诸佛的安慰；真正能够修持无常法，你能获得一切诸佛的授记；真正能够修持无常法，你能得到一切诸佛的加持。所有的足迹当中，最殊胜的足迹是大象的足迹；所有的修法当中，最殊胜的修法就是无常法，这都是佛说的。没有无常的修法，就没有别的修法，所以修无常非常非常的重要。这是最基本的一个条件。如果没有这个条件，你学什么也学不好，

修什么也修不成。如果你真正修持了无常这个法，你才是实实在在地有修行了，你才有真正的修行。之前都是表面上的，形式上的修行。这样的修行没有多大的意义，没有多大的功德。这都是浪费时间，浪费生命，这也属于是虚度光阴。都不是解脱、成就的因缘。没有无常的修法，想往生，想成就，想解脱都是做梦，不可能！

博朵瓦格西是藏地非常有名的一位大成就者。有一个居士曾经请问他："如果专修一个法，修哪个好？"博朵瓦格西告诉他："修寿命无常！"华智仁波切的根本上师无畏如来牙，也跟华智仁波切说，所有的修法当中最殊胜的修法就是寿命无常，所有的窍诀当中最殊胜的窍诀也是无常法。除了无常法之外，没有什么窍诀；除了无常法之外，没有什么其它殊胜的法。你真正能够修持了无常法，那个时候大圆满法、大手印法、大中观法，一切都包括了。华智仁波切慈悲，在《普贤上师言教》里给我们说得特别详细。他为什么特别强调这个？为什么那么详细地讲这个道理？因为重要，特别重要！

现在的这些学佛人，大部分都是装模作样，都是表面上的，没有实实在在的修行，都不修无常法。都想修高级的法，都想修深奥的法。什么三轮体空，性空妙有，色即是空，空即是色。这都是佛菩萨的境界，你能体会得到，能证悟得了吗？这是不可能的事！但人就是这样，特别爱欺骗自己、糊弄自己，都觉得这些殊胜。一讲空的时候都特别爱听。有什么爱听的？无常就是空！万事万物、山河大地、一切一切法的本性是空，这是什么意思呢？都是无常的，都没有长久性，都没有恒常性，都在刹那刹那当中变。一生就灭，这就是无常，所以它是空。如果你真正懂得了无常的道理，你就是懂得了性空的道理；如果你真正懂得了性空的道理，你就是证悟了空性，证悟了性空。

人的寿命是无常的，外器世界、内情众生，世间正士、世间尊主都是无常的。没有恒常不变的东西！万事万物、山河大地、高山大海这些都是比较坚固、可靠的东西，有一天也要毁灭，也要消失。都是无常的，都离不开无常的本性。从三界轮回的最底处无间地狱，到是最顶处非想、非非想天之间，所有的众生都是无

常的。所有的众生最后都要死，都摆脱不了死亡。尤其是我们这些南赡部洲的众生，寿命特别的短暂，死期更是无法确定，任何时候都会死。尤其是末法时期的众生，业障越来越重，福报越来越浅薄。现在有各种各样的灾难、疾病。我们的生命越来越不安全，越来越没有保障。生存的希望越来越小了，死亡的外缘越来越多了。怎么还不抓紧时间呢？为什么心里还计划那么长时间的事情？你为什么不打算今天死？心里为什么没有这个念头？谁能保证你今天不死呢？

这都是事实存在。很多人还不相信，还要享受。什么享受？你想享受今生是做梦！不可能！都是无常的。好也会变，坏也会变。一切都会变。你看现在家里条件也不差，也没有太大的难处。你觉得挺好，想享受生活是不是？但是过几天，过几个月，肯定有事。那个时候你根本没有把握，你会痛苦，你会害怕，你会着急的不得了，但那个时候已经晚了！怎么不提前准备呢？修行就是提前做准备。

我们都要面对这些现实。修行就是面对现实的方法。我们学佛了，修行了，才知道如何面对这些现实，如何处理这些情况，怎么解决这些问题。怎么不学呢？怎么不修呢？让你学佛修行还不修，觉得自己挺好的，只想享受。家里挺好的，夫妻之间的感情也挺好，孩子也很听话，条件也不差。你觉得挺好是不是？这都是无常的，肯定会变。如果你没有修行的话，不可能没有烦恼。这不是自己糊弄自己，自欺欺人吗？谁也没有伤害你，是自己伤害了自己；谁也没有欺骗你，是自己欺骗了自己。到时候你肯定会后悔的！有一种动物，在旁边向它射毒箭，它也不会跑，它不知道害怕，打中了才会害怕，才着急，才想跑，但是晚了！现在我们还没有到时候，业力现前的时候，就象洪水一样，你想拦住它、挡住它，是不可能的。这是佛说的。我们还没有到业力现前的时候，所以你一定要提前准备。怎么不准备呢？

人真的都特别愚痴、颠倒，目光特别的短浅，只考虑眼前，不考虑远处。只考虑今生，不考虑来世。这是生生世世的事，不是今生今世的事。我们不应该只考虑今生今世的事，应该考虑生生世世的事。我们都是相信因果的人，都是相信轮回的人，统统地学，统统地修，都会变，谁也逃不过这个无常。你在逆境当中

也不要害怕，不要着急，没有事，也会变。你在顺境当中，也不要高兴得太早，肯定会变，不可能不变。有好就有坏，有生就有死。有顺境肯定也有逆境，有逆境肯定也有顺境。所以也没有必要高兴。

那些大德高僧、阿罗汉都圆寂了、涅磐了。佛那么伟大，功德那么圆满，神通那么广大，也离不开这个无常的本性，也都圆寂了、涅磐了，实际上都死了，都没有了，谁也摆脱不了这个死亡。我们学佛修行是为了了脱生死吗？不是，是为了了脱生死的苦。佛菩萨们的生或死，是一种表法，是一种表示，也是一种表演。化身佛和报身佛，都是为众生从法身中幻化出来的。

我们在梦中还没有醒过来，他们已经从梦中醒来了。我们正在做梦，都是梦境，不是真的。但是我们还没有认识到这些都是梦境。有时候在梦中梦到父母去世了，亲爱的孩子有病了，痛苦地哭啊，枕头都湿了。这都不是真的，都是假的，但是那个时候你没有醒过来，不知道这一切都是假的，就都当真了。然后着急、上火、烦恼、痛苦。但是突然醒过来了，那个时候彻底知道了都是做梦。有的人做梦也不糊涂，知道自己在做梦，在梦中不会着急、上火，也不会高兴，也不会哭。

那些成就者都醒过来了，他们知道这都是假的，都是如幻如梦的，不是真的，所以不会着急、上火，也不会苦恼、痛苦。他们已经摆脱了生、老、病、死的苦。我们还没有摆脱这些，所以害怕。我们还没有弄明白，还没有搞清楚死是假象这个道理，我们还没有彻底清醒，所以我们还是个糊涂者，遇到境界的时候肯定当真。现在很多人都会说什么“都是假的，四大假合么。”说的很美，但是做的时候很难！真正遇到境界的时候你能对付的了吗？你能保持四大假合，一切性空的那个境界与状态吗？不可能的事。因为你没有修行！

我们这些凡夫都有生、老、病、死。显示成佛的释迦牟尼佛、迦叶佛、拘留孙佛，还有观音菩萨、地藏菩萨、文殊菩萨，那些真正的大德高僧、成就者，也有生、老、病、死。你们看看他们的传记，都生过、老过、病过、死了。但他们

是在演戏，人生就是一场戏，他们知道正在演戏，所以对每个角色都不会当真，所以不会烦恼，不会痛苦。我们没有明白这些道理，把每个角色都当真了，所以有时候生气，有时候高兴，在患得患失当中苦恼痛苦，就是这么个区别。

就像正在舞台上演戏的那些演员，演戏的时候有爱的表情，也有恨的表情，但是心里没有爱也没有恨，所以心里没有负担，特别平静。因为他知道自己正在演戏，不是真的。但是你不知道，都当真了，有时候爱，有时候恨，去分别、执着，心也动了。然后就有苦恼，有痛苦。

那些佛菩萨、高僧大德也一样，都有生老病死，但是他们没有生老病死的苦。我们凡夫有生老病死，还有生老病死的苦。我们特别迷惑，迷茫，不会面对这些现实，不会分析、处理这些，所以就特别苦恼。那些佛菩萨们不会这样，他们特别清醒，一点点也不迷惑，也不糊涂。我们跟他们不一样在这里。这个道理得弄懂。

现在很多人认为成佛了、成就了，就应该没有病，也不会死了。这都是不懂佛法。我说过，对于一个真正有修行的人来说，顺境也好、逆境也好、都是好事；亲人也好、仇人也好，凡夫也好人、佛也好，都是好人；极乐世界也好、娑婆世界也好，都是好处。没有不好的事情，没有不清净的地方，没有不好的人。他没有区别，没有分别念，没有执着。因此他特别轻松，特别开朗，这叫解脱。

你想一切都是顺境、顺缘，没有逆境，家里、身体，什么事都没有，不可能。有病了没有痛苦，有事了也不烦恼，要死了也不害怕，这是一种境界，你达到这个境界的时候，会明白的，一点也不矛盾。

世间的尊主也是无常的。现在很多人都特别羡慕总统、主席，能当总统，当主席，太有福报了。我说当总统太没有福报了！当主席多累、多苦，多大的压力呀！真的！我们根本感觉不到、体会不到他们内心的感受。他们的内心特别复杂，特别痛苦，特别苦恼，精神上的压力特别大。不可能睡得着，不可能吃得香。这

都是世间的福报，都是轮回，都是痛苦，都是一种压力。怎么都不懂呢？现在很多人认为学佛人吃的简单，穿的简单，住的也简单，就觉得特别艰苦。根本不是，这是一种享受。大吃大喝，住别墅，开奔驰，我们不羡慕，没有什么可羡慕的，都是一种痛苦，一种烦恼，一种压力。

你没有奔驰、别墅的时候可能不想那么多，肯定会没有那么多苦恼与压力，多轻松啊！如果有了这些了，肯定会有很多事。对于一个真正的修行者来说无所谓。有也行，没有也行；没有他也不会追求，有了他也不会拒绝。有和没有都不是什么问题，他不会去执着这些，也不会去想这些。对没有修行、没有成就的凡夫来说，这些都是压力，都是痛苦。华智仁波切说过，有一匹马就有一匹马的痛苦，有一只羊就有一只羊的痛苦，没有这些就没有痛苦。很多人特别穷，非常羡慕那些有钱财的人。但是你真到拥有众多钱财的时候，你就会感觉到这是个压力，是个痛苦。

有钱的羡慕没钱的，多轻松、多自在、多好啊！没钱的羡慕有钱的，开这个车、开那个车，今天上这、明天上那，多好啊！有工作的羡慕没工作的，多自由啊！没工作的羡慕有工作的，多好啊，还能拿工资！互相之间都不理解、都不明白，各有各的难处，各有各的苦恼。现在很多人都装的好好的，我是不相信这些，他们内心肯定特别苦恼。在那里荒度人身还觉得挺好，有什么好的？总在追求当中，追不到还痛苦。从小到大从来没有满足过，从来没有轻松过，从来没有自在过，在辛辛苦苦、马马虎虎中过来的。内心从来没有真正快乐的时候，没有乐观的时候。就是没有放下，放下不是放弃。家里的事也好，单位的事也好，都不能放弃。所有的人，男人、女人，出家人、在家人，老人、小孩，老老少少都有义务，一定要尽到自己的义务，不能放弃自己的义务。但是一定要放下，在生活当中修行。

你现在做饭，一会就过去了，这是无常，因为你刚才做饭的时候已经过去了；现在吃饭，一会也会过去，也是无常；上班到地方了也是无常。然后你看看自己接触的这些人，有的特别有修行，你可以随喜、赞叹他们的功德。有的那么糊涂、

那么迷茫、你可以可怜他们，给他们发慈悲心，帮助他们。自己有多大的力就使多大的力。

佛对我们没有过分的要求，也没要求我们非得怎样，你能做多少就做多少，能做多少就算多少，慢慢来！从周围开始，从家庭开始，我不是说了么，怎么不听呢？如果没有修好家庭，那肯定没有修好其他的。你的家人也是众生，你为什么不照顾他们，不关心他们呢？照顾他们，尊重他们，一点点也不耽误你的修行。这本身就是一种修行。

“我”的家庭，“我”的孩子……不要总是把这个“我”带着，不要总把这个“我”摆在前面。我的家庭也是众生的住处，我的家庭也是坛城，这么想也行。我的家人都是佛菩萨，如果你的见解高就这么想。如果你没有那么高的见解就想：我的家人也是众生，他们现在需要我的照顾，需要我的关心，需要我的爱护，我一定要尽到我的责任。你这么想多好啊！

特别执着“我的”家庭，“我的”家人，一执着“我的"，就完了。“我的"孩子就看的特别重。这些都不是实实在在的为他们，不是真正为他们好，还是为自己。所以实际上你还不是一个好人，都是自私的。你为什么那么关心他，那么爱护他，那么照顾他，那么尊重他？就因为是我的孩子，我的家人，我的亲戚，我的朋友，有这个“我”么！如果没有前边这个“我”的话，你不可能那么做。你还是自私、自利，你根本没有为他们，根本没有对他们好。

你真心地对自己周围的人好，真正为他们，然后慢慢扩大范围，这也是修行，这样也可以说你是个好人。但你不是为他们的。这个道理懂吗？实际上你还是没有还上这个债，还是欠别人的，生生世世要还。你现在好好还，是应该的。

什么不是修行？哪个不是修行？做饭也是修行。自己也要做饭、吃饭、这也是修行。因为你要吃饭，如果不吃饭不能修行，不修行不能解脱，不解脱不能成佛，不成佛就不能度化众生。这是好事，是善事。你如果只是为他们做，不是为

自己做，也是应该为众生服务的。这也是好事。有什么可吵的？“家里来客人了，要给他们做饭，今天一天都是我做饭了，我没有时间修行。”觉得除了这些以外，还有个修行。这种人肯定没有修行，想解脱，做梦吧。真的不可能。

你做家务，收拾屋子，要擦、抹。家里不干净，是心里不干净；家里干净了，心里就干净了；家里乱，心里就乱；家里整洁，心里就整洁，家里利利索索，心里就利利索索。在我们的本性中，没有这些垢与净，都是不垢不净的。现在有污垢了，有灰尘了，这都是自己的心，都是自己的烦恼、业障。擦，是擦业障；抹，是抹烦恼。以前也是，通过这种方法成就的人也很多。为什么不修呢？这都是修行么！

上班了，工作了，你应该为人民服务，为众生服务。国家是个大家庭，在这个大家庭里，有很多很多众生。你不要只为了拿到那几百块钱的工资。“我也帮不了，也利益不了他们。”不是这样，你自己心到位，有多大的力量，就使多大的力量就行了！自己所有的力量，所有的功德，都献给众生，这是最好的修行。你不要只为了那点工资。现在很多人都上班、工作，都是为了工资。这就不行了，不仅没有任何功德，而且还会造很多业。

你点火了，灰自然而然就有。你好好的工作，好好的做事，工资自然而然就能拿到。这是自己修来的福报，这是回报，做好了肯定有回报。别害怕拿不到工资，别害怕下岗，你老老实实的工作，不会的。“我不上班不行，我的工资怎么办？没有工资我怎么生活呀？”这不还是为了自己吗？你们看，都是自私自利，在单位，工作都是大家的事，你好好的做，好好的办，把自己所有的力量都献给众生，献给国家，多好啊！人都不会修。

修行和生活应该结合，应该把修行融入到日常生活当中。这样行、住、坐、卧，无论做什么都有功德。哪个不是修行？哪个不是修行的方法？一切都是修行！工作一点也不耽误你的修行，修行一点也不耽误你的工作，如果因为工作耽误了你的修行，你就错了，你没有修行。如果你觉得，我要生活，我想享受这个生活，

我不能学佛，不能修行。错了！你可以享受生活，也可以修行。有修行了，你才能享受这个生活；没有修行，你没法享受这个生活！

但是人都迷，特别愚痴，不懂这些道理。连简单的道理也不懂，还觉得自己很聪明；连简单的事情也做不到，还觉得自己很能干。有些人还说：这些学佛的人怎么还这么、这么，说这个说那个。多可怜啊！我们这些真正学佛的人，有时候也可怜他们。就象米勒日巴说的那样，互相可怜。有时候，我真的不理解。在学佛、修行的人当中，确实也有些特别糊涂的。其实什么时候都可以修行。

你们要好好地修，好好地学。哪有一天一天，一次一次地给你们解释，给你们苦口婆心地讲这些道理的呀？不可能有！到哪都没有，不相信你们去看看！一定要抓紧，一定要抓住，不要错过这个机会，以后不可能再有这样的机会了，怎么还不珍惜呢？还觉得自己好，什么意思啊？有时候我真的不理解。我们都在修寿命无常，思维哪个都一样。都是无常的，都超不出无常的范围，都离不开无常，都没有恒常性，都没有长久性，都不要当真。如果你当真了，它肯定会伤害你，你肯定会痛苦的。你得真正懂这些道理啊！

人身难得我们已经修完了，现在寿命无常也快要结束了。你好好地观察自己，在你的相续中有这些吗？有死期不定的意念吗？好好的想一想，你修行要懂得人身的价值，生命的重要性。死期是无定的，什么时候死不一定，你得抓紧时间。现在死，一会死，明天死；在吸气、呼气之间死，谁也不好说，谁也确定不了。所以现在要抓紧。我们只知道寿命无常、死期无定也不行，还要抓紧时间。抓紧时间修行、学佛，统统的让自己解脱、统统的让自己成佛。现在很多人都说：我到临终的时候能往生就行。你有没有把握？你有经教和道理的证明吗？一定要让自己有把握。如果有了，你就可以了。之前不行，不能放松，一定要精进。每时每刻都不能浪费，每个起心动念都是关键的时刻，不能随便，这都很重要。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2006年百日共修 寿命无常（七）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是寿命无常。

寿命无常要修习七天，今天是最后一天。寿命是无常的，死期是不定的。所以我们要抓紧时间学习佛法、修持佛法，让自己早日解脱、早日成佛。寿命及所有的一切都是无常的，没有恒常不变的东西。万事万物、山河大地，所有所有一切法，都离不开无常的本性。所有的一切都在刹那刹那变，所以不要执着这些。

寿命无常的修法多么殊胜啊，我们一定要好好地修习。如果没有寿命无常的修法，我们根本进入不了佛门。谁都知道要精进修持，认真修持，但是没有无常的修法，就不能精进。修持了寿命无常法，能让我们精进修持，让我们彻底解脱，让我们早日成佛。有寿命无常的修法，皈依、发心，一切都很容易。如果没有寿命无常的修法，皈依是假的，发心也是假的。

如果没有从内心里皈依、发心，就不算皈依，不算发心。寿命无常的修法特别重要，什么时候都不能离开这个修法。如果离开了这个修法，我们肯定学不好、修不成，这都是佛说的。

所有的一切都是无常，所以我们不能执着。如果你真正懂得了无常的道理，才不会执着这些；你不执着这些，才没有烦恼；你没有烦恼，才没有痛苦。都是无常的，哪个都是无常。生也是无常，死也是无常。有死肯定有生，有生肯定有

死。

如果有恒常的东西，不管是生与死，永远也不能变。如果有变化就是无常的，它的变化是刹那刹那的。如果第一个刹那没有变，那么第二个刹也不能变，这样的话永远也不能变了。有些物质一产生，就开始变了。它的内形、内存变了，但是它的外形没有变，所以我们看不出来。

万事万物、山河大地，不管是物质还是精神，都在刹那刹那当中变，所以都是无常，都是空性的，性空的；都没有实相，没有真相；都没有实体，没有真体。所以没有什么可执着的。有生就有死，生即必死。死期也是不定的，什么时候死谁也不知道。有聚就有散，没有现在的相聚，也没有以后的离散。生和死，聚和散，没有独立的，都是相对的，都是互相依靠的。

什么都是这样。如果有亲人肯定就有仇人；如果没有亲人就没仇人。有喜欢的就肯定有不喜欢的。这喜欢是怎么来的？是通过不喜欢来的。如果你没有喜欢的事，就没有不喜欢的事。这都是相对的，都是互相的。

有亲就有仇，这都是缘起，都是因缘。这都没有实相，没有真相。如果有真相的话，没有聚的时候也会有散，但这是不可能。你的亲人没有恒常，都是无常；你的仇人没有恒常，都是无常。不可能永远都是亲人，也不可能永远都是仇人。你上辈子的亲人，下辈子就会变成仇人；你上辈子的仇人，下辈子就会变成亲人或者恩人。昨天的恩人也许就是今天的仇人，都是无常，所以没有必要执着这些。亲也无常，仇也无常，所以没有必要爱他，也没有必要恨他，心里不能有爱或恨。

在表面上、形式上有，但在实际上，在心里不能有。没有什么可执着的，因为没有什么可靠的。亲也没有可靠的，它也会变；仇也没有可靠的，它也会变。有好就有坏，有积累肯定就有消耗。

现在很多人身体挺好，家庭挺好，一切都挺好。这也是无常，不可能恒常，

不可能不变，肯定会变。这是你积累的福报。寿命也是，现在我们还没有死，但是死期什么时候到，谁知道啊？我们的寿命也是福报，也是积累的。有积累肯定就有消耗，所以哪天死也说不定。那个时候谁也帮不了你，谁也不能留住你，一个人离世或去中阴界，那个时候连自己的身体都带不走。

对家庭也是，没有什么可执着的，这也是聚，也是修来的，是一种缘分才聚在一起的。但是有一天肯定散。所以没有必要吵吵闹闹，该过的时候就好好地过，什么时候缘尽了该离就离。缘分没有到，想离也离不了。缘分尽了想不离也不行，这都很正常。所以我们没有必要操这些心。你看我们这些人，今天高兴的不得了，明天又伤心的不得了；现在高兴的不得了，一会又伤心的不得了。这是为什么呢？就是看身边几个人的表情，随着他们的表情而变化。这都是无常的。

不可能任何人都喜欢你，也不可能任何人都讨厌你。肯定有喜欢你的人，也肯定有讨厌你的人。那又怎么啦？这都是很正常的。这也没有什么呀？肯定有赞叹你的人，也肯定有诽谤你的人；有赞叹就肯定有诽谤；有喜欢的肯定就有讨厌的，这都是相辅相成的。不要在乎这些，不要执着这些，保持稳定就行了。这边赞叹你了，也没有什么可高兴的，那边还有很多人诽谤你；那边诽谤你了，也没有什么可伤心的，这边还有很多人赞叹你。

释迦牟尼佛已经功德圆满了，虽然他没有丝毫的缺点，但也是有一些人喜欢他，有一些人讨厌他；有很多人赞叹他，也有很多人诽谤他，甚至还伤害他。以前有这样的事，现在也一样。没有必要在意这些。很多人都认为：修行了，学佛了，任何人都得喜欢你，任何人都得赞叹你。这个要求太过份了，不可能！很多人认为学佛了，修行了，就应该没有病，没有事，一切都顺利了。这是不可能的 。

生老病死四大苦，谁都要面对这些现实，面对这些挫折。没有修行的人就不会面对，所以特别痛苦。有修行的人会面对，所以不会痛苦。有些人会问：有病了、死了，怎么会不伤心、怎么会不烦恼、怎么会不痛苦呢？那可能吗？可能，一定可能。因为都是心。

以前文化大革命的时候，我们那边的很多大德高僧，都进监狱了，他们的身体被关起来了，没有自由了，但是他们的心，已经永远放开了，永远自在了，内心特别的快乐，特别开心，特别幸福。但是他们的，他们的心已经自在了，心已经放开了，身体在哪都行。那个时候在监狱里肯定会冻着、饿着，肯定会有很多不愉快的事情。但他们都无所谓，对他们来说这些什么也不是，影响不了他们，伤害不了他们。他们依然是个快乐的人，是个幸福的人，是个自由自在、轻松自如的人。这种人是真正的修行者。很多没有修行的人，心没有放开，身也没有放开；身不自在，心也不自在，所以特别苦恼，特别痛苦。

真正有修行的人，在山洞里也幸福，在监狱里也幸福，在皇宫里也幸福，在哪都幸福。没有修行的人，在哪都一样，都痛苦。就是这个心能做到。我们都要面对这些现实。现在很多学佛人都误会了。今天念佛了，拜佛了，明天身体不太舒服了，就觉得做这些没有什么意义；今天拜佛了，供佛了，做课了，诵经了，明天家里有点什么事，或者出点什么事了，就感觉佛没有加持，佛法没什么力量，然后就开始怀疑、诽谤。这都是不懂佛法，没有真正懂得佛理，不是那么回事，都弄误会了，不可能是那样。

谁都一样，要面对这些现实，面对一些挫折，面对一些磨难，面对一些艰难困苦，都要面对生老病死。没有修行的人不会面对，所以有痛苦。有修行的人会面对，所以就不痛苦。修行了脱什么？了脱生死的痛苦。对有修行的人来说，对那些大德高僧来说，也有生，也会老，也生过病，也死过，否则怎么示现呢？

你得懂这些道理，现在很多人都是，不懂佛理还学佛，这不是冒险吗？这种人会不会造业啊？我心里真的没有底，我特别害怕这种人。过几天就会造业，过几个月，过几年，肯定会退心，甚至会怀疑、诽谤。好好学佛能解脱，不好好学佛，不好好修行，甚至还诽谤佛法，舍弃佛法，这种人永远永远都脱离不了轮回的痛苦，甚至还会堕落金刚地狱，会感受极大、难忍的痛苦。而且这些人还不懂轮回。这不是小事啊！

从明天开始讲轮回的过患。不是那么简单，那么容易的。人都不懂这些，然后还说：下地狱就下地狱呗，下金刚地狱就下金刚地狱呗，都不那么在乎似的。这都是事实，都是真实的。明天讲的时候你就会知道，地狱里都有什么痛苦？都是怎么回事？饿鬼要感受什么痛苦？应该懂得这些道理。如果你不懂这些道理，怎么学佛，怎么修行啊？什么也不懂，就会说：人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患。只会说这些题目，根本没有明白，根本不知道详细的内容。

我心里经常想：没办法，有些众生没法度，什么时候能解脱，能成佛啊？很难说！但是有时候我也安慰自己：末法时期的众生，就是这样，让他们解脱成佛难，实在不行，让他们种点善根也行。但是有时候我就害怕这些人造业。

现在都晚了，已经皈依了，发心了，也接受灌顶了，所有的都晚了。现在在你的相续中什么都有：有皈依的戒体；有别解脱戒的戒体；有菩萨戒的戒体；有密宗金刚戒的戒体。如果你犯戒了，还不忏悔，就是一个结果：堕落地狱。如果你犯戒了，会忏悔也行。

佛说的，两种人可以解脱，可以成就：一个是没有犯过戒的；一个是犯戒会忏悔的。犯戒会忏悔也行，忏悔有方法。如果我们要忏悔，必须要具足四个条件。你会吗？你有吗？不可能吧，我是不相信。如果犯戒了不忏悔，怎么消尽这些业力，清净这些罪业啊？

现在是末法时期，法弱魔强。末法时期的众生，烦恼习气特别重；福报、智慧特别浅薄，所以没有办法。你得好好考虑考虑，想放弃就放弃，想离开就离开，不是那么简单的事。我们都是相信因果的人，都是相信轮回的人。这都是事实。很多人都不相信轮回，都不相信因果。我们不能跟他们一样，他们是不懂道理的人，我们是懂道理的人。他们是疯子，我们是正常人，能一样吗？知道前面就是悬崖，还往下跳，这不是找死吗？多愚痴啊！明知道还这样，没办法。

可以摆脱痛苦烦恼，一切都是心。我不是说过吗？心乱了，一切都乱了；心

清净了，一切都清净。心好了，一切都好了。米勒日巴在山洞里没有吃的，吃的是草，我们能行吗？如果今天我们没有吃的，要吃草，那肯定会吵，会烦恼，会痛苦。哪有唱歌跳舞的心？肯定会愁得不得了，痛苦得不得了。米勒日巴不愁，他吃草也一样开心快乐，也一样能饱。对他来说无所谓，吃什么都行。米勒日巴没有穿的，他不怕；没有住的地方，就住山洞里，什么没有也行。没有那么多人来看，没有那么多人来问，也没有那么多人天天围绕着。无所谓，有也行，没有也行。这些对他来说什么也不是，他不会在乎这些。人多也不会高兴；人少也不会伤心。这是一种心的解脱，是真正的解脱。

一切都是心，那怎么还要面对这些现实？面对一切挫折，一切艰难困苦，一切磨难，一切生老病死？是否学佛修行没有用？还是不能解脱，不能成佛么？不是！心里不烦恼，不痛苦，就可以永远的解脱。他心里特别稳定，特别清醒，特别自由自在，特别幸福快乐，这就是真正的快乐幸福，真正的轻松自在。心自由、自在了，你才是自由自在的人。

现在的人总说，我要自由自在。然后不管家，也不管孩子，也不听父母的话。尤其是这些年轻人，随便走，随便玩。虽然他的身体自由自在了，但是他的心还没有自由自在，所以他还有烦恼，还有痛苦，还一样是个不自在、不自由的人，还是个奴隶、奴仆。是烦恼的奴仆，是执着的奴才。这些执着和烦恼正在控制他，统治他，利用他。那些年轻人，谁说也不听，父母说也不听，亲戚朋友说也不听。自己愿意怎么做就怎么做，爱做什么就做什么。这不是自由，也不是自在。

内心的自由自在才是真正的自由自在；内心的解脱才是真正的解脱。身、口不健全无所谓。你真正有大智慧，成就了，成佛了，解脱了，即使变成哑巴了也没事；不会说话不耽误；不会走路，变成瘸子没有事。内心快乐了，精神肯定快乐，幸福。

现在人都追求物质的享受，不会追求内心、精神上的享受，多愚痴啊！物质上的享受不是真正的享受，不是真正的幸福，不是真正的自由自在，也不是真正

的轻松快乐。

心善一切善，心恶一切恶；心好，一切都好了；心不好，一切都不好。美国曾经用两个人做实验。有一个人得癌症了，另一个人没有。经过检查以后，医生告诉没有病的人说：你有病，得癌症了，已经没办法治了。然后告诉那个有病的人：你什么事也没有，可以回家了。结果，没有病的那个人，每天担心害怕，特别烦恼痛苦，最后死了。那个得癌症的人，特别相信医生，相信科学，觉得自己没有病，每天特别轻松、自在，不害怕，不担心，也不烦恼，不痛苦。最后没死，好了。都是心，就是这颗心。

如果能够把握住自己的心，一切就都行了。如果把握不住自己的心，什么时候都有事，在哪都有事，怎么也不行。心自在了，你就是个自由自在的人。内心没有自在的话，你就是个痛苦者。这个道理得懂啊！但是很多人都不懂。

有些人学佛修行是为了长寿，为了家里平安，为了工作顺利，为了钱财名誉，如果有一点点坎坷了，就会特别失望，就开始对佛法，对自己就没有信心了，开始怀疑佛法里讲的这些道理，最后埋怨、诽谤上师三宝。还是没有懂得这些道理。快乐是自找的，痛苦也是自找的。都是自己的心，是自己的心创作的。快乐是自己创作的，痛苦也是自己创作的。是自己让自己快乐，自己让自己痛苦，一切完全掌握在自己手里。不是上帝的安排，不是别人的安排，也不是依靠别的东西，就是依靠自己，依靠自己的心。就看你会不会做，很多人都不会，所想与所做都是背道而驰。想得到快乐幸福，种的却是痛苦的因、烦恼的因。这个果报肯定是感受痛苦。

我们现在修习寿命无常，时时刻刻特别重要啊！都是无常的，所以不要执着这些东西。爱是假的，恨也是假的，今天跟你说：我爱你，这是假的；明天跟你说：我恨你，这也是假的。所以他对你说“我爱你”的时候，没有必要高兴，你的心没有必要随着他动；明天他说我恨你的时候，没有必要伤心，没有必要痛苦。恨也不可能永远的恨，爱也不可能永远的爱。你们不都是那么过来的吗？感情也

是，今天有明天就没了，今天结婚，明天就离婚，这不都是假的，都是无常么！

所以不要执着，你会面对，会处理就行，学佛就是学这个。你会面对了，就是有修行了；你会处理了，就是有修行了。不管什么时候都能想得开，都能想得通，你就是有修行，就是有修养了。这都是自己的问题，怎么不修呢？

从无始劫以来到现在，在辗转轮回的过程中，你感受了那么多痛苦，但是你不知道。就知道今生今世这几年，几十年的事情。我们都特别的愚痴，根本不知道自己的来源和最后的归处，很多都忘了。

这都是假的，别当真，好好的活着。能够成为一家人多不容易啊！别吵、别闹，缘分到哪就算哪，缘分尽了就没办法了，没尽之前好好的过。互敬互爱，和睦相处，互相尊重，互相关心，互相爱护。应该任何时候都要关心、爱护、照顾他们，好好过，这是生活么！好好过日子，这也是一种快乐！为什么天天要吵吵闹闹啊？挑这个挑那个，一会就生气了。别这样，真的！都是无常的，过几天，过几个月，过几年肯定会分开，没有长久性。

会过日子的人就是有修行的人，不会过日子的人就是没有修行的人。什么叫会过日子？就是不吵不闹，互相尊重，互相关怀，互相爱护，互相照顾。家里那么平静，那么安定，那么清净，那么祥和，这才是会过日子。

天天吵闹。一会好、一会坏；一会高兴、一会伤心；一会吵、一会闹，这是不会过日子，不会过日子就是没有修行。

修行在生活中，佛不可能让我们烦恼，不可能让我们受苦、受累。如果学佛了，修行了，受苦受累了，越来越痛苦，越来越烦恼，你还是没有学好，还是没有学会，你学的不是佛法，修的不是佛法。

佛法是脱离痛苦的方法，断除烦恼的方法，摆脱一切痛苦的方法。有学佛有

修行的话不可能有烦恼，不可能有痛苦。想学佛就好好的学，想修行就好好的修。想不想解脱？愿不愿意解脱？还想轮？还想混？是不是？如果是那就没办法了，你就接着混，接着轮吧，三世诸佛都救不了你！

如果你真想解脱，真想成佛的话，认认真真的学佛，老老实实的修行。要如理如法，不要盲修瞎炼，你根本不懂这些道理，不懂佛理怎么学佛呀？你根本不懂佛法怎么修行啊？现在很多人都糊弄自己，什么也不懂，还觉得自己很有修行似的，觉得自己很有智慧似的。实际上你哪有智慧啊？我说过，你要记住：智慧是不起烦恼的，任何时候不起烦恼，你才是有大智慧了，之前没有智慧。

很多人觉得自己很慈悲，你哪有慈悲啊？慈悲是没有敌人，没有外人，没有仇人的，如果你还有这些分别，那你没有慈悲心。如果你有烦恼，有痛苦的话，还是没有发心。发什么心？发清净心，发菩提心。菩提心是没有烦恼，没有分别的。

有时候佛法特别奥妙，有时候特别简单。对真正想解脱，真正想成佛，真正有修行的人来说很简单，很容易；佛理是最简单的，成佛是最容易的。对于那些不是真正想解脱，真正想成佛，不会学佛，没有修行的人来说佛法特别难，特别深奥。我们都要好好的珍惜，这是多好的机会啊！都要抓住，怎么还继续造业呢？别造业，继续坚持好好学，希望完全在这里，你认真学，坚持修，一定能成佛。

我对你们的要求是，认真与坚持，也没说别的呀。如果你不认真的话，学什么也学不会；如果你不坚持的话，修什么也修不成，这两个要求不过分，我觉的很应该。

接下来我们要学的是轮回的过患，与因果不虚一样，都不是那么随便的啊！现在很多人都在犯戒、造业，还根本不在乎。我是真的担心。谁都别犯戒，如果犯戒了、犯错了一定要忏悔。人都有犯错、犯戒的时候，都有过错，但是没有事，你会忏悔，能好好忏悔就行。如果你不忏悔还继续犯戒、犯错，那真就没法度了。

还是不懂轮回的过患和因果不虚的道理，如果真懂得了，你就不会那样了。我们现在讲寿命无常，多么殊胜的法啊，怎么不好好学，不好好修呢？时时刻刻观察自己的心，时时刻刻安住、看住这颗心；时时刻刻祈祷上师三宝。魔随时会障碍你，找你麻烦，还很难看出来。当时自己不觉得是魔，实际上是个魔。魔有很多很多种，心魔、外魔。要注意，要时时刻刻祈祷上师三宝，就不会着魔。着魔了肯定会有很多不好的结果，不清净的心，不清净的东西，不清净的行为。

修持寿命无常，在自己的相续中，升起定解的界限是这样的，喀喇共穹格西修无常修的非常好，他在觉摩喀喇山闭关修行的时候，山洞口有一荆棘丛，来回走路总刮到他的衣服。开始的时候他想砍掉这颗荆棘丛，但是转念一想，自己也许会死在山洞中，不知道能否还有出去的机会？于是就没有砍。出来的时候他也想，不知道能否还有返回山洞的机会。他在山洞里修行了很多年，最后成就了，也一直没有砍掉那个荆棘丛。

我们就应该这样。吃饭的时候，睡觉的时候，起床的时候，走路的时候，工作的时候，任何时候都念念不忘死期不定，念念不忘寿命无常，全力以赴的修持寿命无常。一定要好好的学。这些道理都多么重要啊！不懂这些道理在相续中怎么能升起出离心、慈悲心、菩提心呢？都一定要好好修，真的不要虚度光阴，不要荒度人身，不可能再有这么好的机会了。

今天就讲到这里了，寿命无常的课程已经圆满结束了。从明天开始讲轮回的过患，我们共同做个回向吧！把所有讲法、闻法的功德，都回向给一切有情父母众生，愿一切有情父母众生都能早日修成正果，早日解脱！祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2007年加行班小结 寿命无常（一）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是寿命无常。人身特别难得，一般的人身也很难得到，暇满的人身更得不到，难上加难。真正获得暇满人身的人非常非常少，几乎没有。我们的人身是不是暇满的人身，现在还不好说。但是既然得到了人身，我们就已经有了解脱的机会。一定要抓住这个机会，不能错过。如果现在不把握住，以后连解脱的机会都没有。

想获得普通的人身，也非常非常难。我们要皈依三宝，断恶行善，奉行十种善业，断除十种恶业，还要有广大的布施，清净的戒律，以及殊胜的愿力，才能获得人身。这个人身只是普通的人身，还不是暇满的人身。在辗转轮回的过程中，再想得到一次普通的人身，也要具足这么多条件，这么多资粮。我们现在要观察自己的相续，有没有具足这些？你真正皈依上师三宝了吗？你行善断恶了吗？如果我们的相续中不具备这些条件的话，我们以后不可能再得到人身。

行善断恶这也难。我们做的一般都是恶业啊！比如绮语，什么叫绮语？没有用的这些话就是绮语。一般人都爱说绮语。还有恶语、妄语、离间语，这些是口业。还有意业，身业，这就更难了。谁没有贪心？谁没有邪见？意，就是一个念头，有这个念就造恶业了。然后是不害心，如果你对某个众生有伤害之心，那你就造恶业了。

获得人身是十种暇满人身的其中一个，所依圆满。我们不说暇满的人身，暇满的人身是不可思议的。一般的人身也有这么难得，我们肯定是前世修好了，所以今生才得到了人身。我们既然得到了人身，已经有了解脱的机会，以后连这个机会都没有，一定要抓住这个机会。怎么抓住这个机会呢？让自己解脱，让自己信佛、学佛、修成佛。

人的寿命是无常的。虽然得到了人身，但是这个人身不是恒常的，它是无常的，我们一定会失去它。我们失去它，就是失去解脱的机会。什么时候失去还不一定，现在，一会，明天，再过几天，谁也说不准。为什么要修习寿命无常？就要抓紧时间，每分每秒也不能浪费。

我们也认识到了总有一天要死，但是还没有认识死期无定的道理。现在死，一会死，今天死，心里有这个打算吗？根本没有啊！我们都根本没有准备今天会死，这就说明了我们还没有认识到寿命无常的道理。我们精通的是词句，没有精通含义。我们只是字面上理解的，实际上没有明白。如果你真正明白了，那不可能这样闲，也不可能不打算。

今天不死，我们有什么把握？没有！都没有把握！我们不管什么时候都是这样，稀里糊涂的。我们还是没有搞清楚寿命无常的道理，一切法无常的道理。我们真正搞清楚了，我们就不会那么懈怠懒惰了。

我们的相续中没有具足获得人身的条件和资粮，只有那么多业障，我们突然死了，有什么下场？就是堕落恶趣，堕落地狱，连人身都得不到。堕落恶趣了，堕落地狱了，你就要感受恶趣的痛苦，感受地狱的痛苦。轮回过患里讲了恶趣里有什么样的痛苦，地狱里有什么样的痛苦，多可怕啊！多危险啊！怎么还不准备呢！学佛修行的事还一拖再拖，“一会吧”，“明天吧”，“下个礼拜吧”，“下个月吧”，“明年吧”，“等我退休吧”，“等孩子结婚吧。”你看看，我们多愚痴啊！

我们是相信因果的人吗？我们是相信轮回的人吗？我们是懂得寿命无常的

人吗？连四外加行这些最基本的道理都没有弄明白，我们还能学佛吗？还能修行吗？我们念了那么多年的佛，修了那么多年的法，到现在还没有成就，没有成佛，原因是什么？没有弄明白这些道理。糊里糊涂地念，糊里糊涂地做，没有用，不会有任何的成就，白白地浪费了这个人身。这就是虚度光阴。

最基本的道理都没有弄明白，还念，还做，还想解脱，还想成佛，这是不可能的事！所以我们一定要抓紧时间，把这些道理都弄明白。修净土宗、禅宗、密宗都不着急，先把这些基本的道理都弄明白，把这些基础的修法都学好，修好，然后你修净土宗也行，修禅宗也行，修密宗也行，都能解脱，都能成佛。如果你没有弄明白这些基本的道理，没有修好这些基础的修法，念佛求往生，做梦！不可能！打坐、修禅也是不可能，念咒修本尊也是不可能。

大德们说得明明白白，清清楚楚，如果没有出离心，无论修什么法都是世间的，根本不能解脱。如果没有菩提心的话，无论修什么法都是小乘法，根本不能成佛。净土宗的、禅宗的、密宗的，所有的这些善知识们，所有的大德高僧们都一致那么说的。你有吗？你最清楚你自己。在你的相续中有出离心吗？有菩提心吗？如果你没有的话，你修什么高深的法也没有用，也不能解脱，也不能成佛。

“在我的相续中没有出离心，那我怎么办呢？”通过四外加行的修法，才能在相续中产生出离心。出离心也好，菩提心也好，都是通过正确的方法修出来的，不是你想有就有，不是你想发就发得出来，你想有这些心就有了，你想发这些心就能发出来？哪有那么容易？不可能的，都是通过正确的方法修出来的。出离心怎么修？你把人身难得，寿命无常，轮回过患，因果不虚这些道理都彻底弄明白。这不是要在字面上的理解，而是要在事实上的明白。不是在表面上说说，而是真正落实在生活和日常的工作当中，这样相续中才能产生真正的出离心。

菩提心也是一样，通过四无量心，尤其是慈悲心这些方法才能发出来菩提心。现在我们也知道要发这些心，但是始终发不出来，是什么原因？我们没有学，没有修，没有炼。非得通过学习才能明白，通过修炼才能真正证得这些道理。你光

是嘴上说，是不行的。

我们现在为什么搞这个加行班？不管你学的是什么，修的是什么，在你的相续中真正产生了出离心，菩提心，就行了，你可以不修加行。如果在你的相续中没有的话，你还要学还要修。加行是修一百天，还是修一年、三年？这不是一定的。修到什么时候为止？相续中有出离心、菩提心为止。那个时候，你再学再修，你学的也不是加行，修的也不是加行，因为那个时候你的认识高了，境界也高。之前你要反复地听，反复地看，反复地想，反复地观。“我听过、我看过、我也修过"，不能那么想。一定要观察自己的相续，在自己的相续中有没有真正的出离心和菩提心？如果有了，你就可以不用修加行了。如果没有的话，你就还要学，还要修。

反复地听，反复地看，反复地想，反复地观。我们现在还没有明白，但是有一天会明白。我们现在做不到，但是有一天会做到。这些对一个真正的修行者，真想解脱的人来说，都特别地重要。

我们不是要解脱吗？解脱的事必须赶在死亡之前。我们真正解脱了、成佛了，那个时候我们才可以放松。之前不能放松，一定要每分每秒抓紧时间。佛法里讲的都是道理，都是事实啊！讲三世因果，是事实；讲轮回过患，是事实。我们就是不相信有轮回，不相信有因果，如果你真正相信了六道轮回的存在，真正相信了六道轮回的过患和痛苦，那你不可能不精进。你真正相信了，还敢造这些业么？造业了要承担什么样的后果？佛说的都是事实，没有一个假的。但是我们始终还是没有相信。

我们也知道人身难得、寿命无常的道理，但是还是没有弄明白，这是什么原因？还是没有相信因果，没有相信轮回。如果你真相信轮回了，那个时候你就知道三恶趣里的众生如整个大地里的微尘，人如指甲上的微尘。为什么那么少呢？就是因为人身难得。如果不难得的话，肯定多；多的话，就不难得，这两个是一个意思。一般的石头到处能找到，有的是，黄金就不一样。难得就是少，少就是

难得。

人，才能修持正法，才能学佛，才能修行。人身那么难得，解脱的机会那么难得，谁不想解脱啊？我们仔细地观察观察自己，是不是一个渴望解脱的人，是不是一个想成佛的人？如果真想解脱，真想成佛的话，以后连这个机会都没有了，那你怎么不抓紧时间呢？怎么不珍惜呢？怎么还那么马马虎虎，那么虚度光阴？

解脱的机会不是常有的，有一天一定会失去，但是这个时间不一定。现在？一会？明天？过几年？这都是不一定的，这叫寿命无常。你真正懂得了这个道理，你还一拖再拖吗？你还那么懈怠懒惰吗？好好地想一想，自己的问题出在哪里呢？是不想解脱，还是不知道这个机会是怎么来的？还是不知道这个机会随时都会失去？肯定是这三个原因其中之一。

“我为什么不精进？我为什么懈怠懒惰呢？”“为什么我学佛修行一拖再拖呢？”你也得问一问啊，然后找这个原因。原因在哪？你想解脱是假的，说说而已，实际上还不想解脱。那怎么办？你得多看轮回的过患，解脱的利益。学习、研究、反复地观修轮回的过患和解脱的利益。你真正懂得了轮回的过患，真正懂得了解脱的利益，那个时候你会真正想解脱。

“我知道六道轮回到处都充满了痛苦，我不愿意流转轮回，我真想解脱。”你真想解脱，那你肯定没有注意解脱的机会有那么难得，你就应该学习暇满难得。“我知道这个机会难得"，那你肯定是不知道这个机会随时都会失去。就是这几个原因，别的没有。所以我们不能虚伪，一定要认真。这不是小事啊，是大事啊！世间的这些琐事，不用特意地做，一切一切都随缘，一切一切都会顺利。你把火点上，不要特意去求灰，灰自然而然地有。

同一个道理，你好好学佛、好好修行，学佛学好了，修行到位了，健康、长寿，平安、顺利，发财、升官，这些自然而然就有，恒常不变地有，永远有。现在你赚钱了，这是暂时的，这本身也是一种痛苦，不是真正的富，也不是真正的

快乐和幸福。

一定要把修行放在第一的位置上，不用刻意去做什么，其它的自然而然就会好。学佛修行本身也是一种生活、工作，你的工作、你的生活都可以变成学佛修行。除了工作，除了生活以外，没有学佛、没有修行，这样才能一切圆满。你发心，无论做什么事都是善事；不发心，无论做什么事都是恶事。发什么心？发善心，发出离心，发慈悲心，发菩提心。

我们有三个念念不忘。一、念念不忘上师三宝的功德。如果你做到了，你的信心就会自然而然地增长。信心上来了，上师三宝的加持，会源源不断地降临到你的身上，不可思议的事都会发生在你的身上。二、念念不忘父母众生。“念念不忘父母众生”就是念念不忘父母众生的恩德，如果你真做到了，那你的自私自利心和我执我爱自然而然就会消失。一切众生都做过你的父母，都对你有恩德，跟今生的父母没有丝毫的差别。如果你对每一个众生的心都跟对你今生的父母一样，那这个平等就修出来了。慈悲心有了，菩提心自然而然就有了。三、念念不忘如法修行。什么叫如理如法地修行？就是每时每刻都观察自已的心，调整自己的心。这才是真正的修行。

三个念念不忘有没有？有了，就不难了，解脱不难了，成佛不难了。如果没有的话，难！学佛修行是最大的享受，有学佛修行才有真正的证悟，才有真正的享受。现在都说，“我追求享受，我要享受生活。”这不叫享受生活，这叫遭罪，这叫折磨。你得到的这些叫刺激，不叫快乐。你看看你内心那么地空虚、肮脏，那么痛苦难受，这是快乐吗？

佛不是不让你享受，佛也不是不让你快乐。佛希望你能够享受，佛希望你能够快乐。但是你所认为的享受不是享受，你所认为的快乐不是快乐。这是一种折磨，一种痛苦。佛不是不让你过日子，但是你现在过的日子不叫过日子，这叫混日子。虚度光阴，荒度人生，还以为自己很聪明，很有智慧似的。马马虎虎地，辛辛苦苦地，吵吵闹闹地，难道这还不是混日子吗？佛和上师希望你们真正能够

享受，能够快乐，真正能够好好地过日子。让你学佛修行是什么意思？就是让你能享受，能快乐。

学佛修行的人，有大智慧的人，才会过日子。什么叫有大智慧的人？懂得人生的价值，懂得宇宙人生的真相和真理。一点点也不糊涂，不管什么时候都特别明白。轻松自在地活着，快快乐乐地活着。你能够明明白白地活着，才能轻松自在，有轻松自在，才有真正的快乐和幸福。你那么马马虎虎地活着，那么稀里糊涂地过日子，肯定会有很多烦恼和痛苦。

有修行和没修行就是这么个区别，佛和凡夫就是这么个区别。都一样活着，活的质量不一样。一个过日子，一个混日子；一个人过得明白，一个人过得糊涂；一个是烦恼痛苦，一个是轻松自在。人的一生就是一场戏，佛也好，凡夫也好，都演这出戏，但是佛演戏的过程中不糊涂，他知道他在演戏，所以他不会执着这一切，所以他也不会烦恼，不会痛苦。凡夫不知道自己正在演戏，他就执着这一切，然后烦恼痛苦，这就叫无明愚痴。佛和凡夫不是根据地区而分，也不是根据有神通没有神通而分。根据什么分？有智慧或没有智慧。

人的一生就是一场戏，不管你是做什么的，不管发生什么了，这都是戏，如幻如梦。你看那些演员，有时候也演嗔恨，也演贪心，但是他知道自己在演戏，所以他内心里不会有真正的嗔心和贪心，他也不会造这些业。

我们现在都在做梦。晚上做的梦就是黑梦，白天做的梦就是白梦。白天的梦也能醒过来，但很难醒过来，醒过来了就叫觉者，没有醒过来叫迷者。晚上我们做恶梦的时候，特别地害怕，特别着急，突然醒了，你就知道刚才一切都是梦，心里就立刻踏实了，舒服了，轻松自在了。现在这一切也都是梦，你真正醒过来了，那个时候就没有这些执着烦恼痛苦了，任何压力都没有，特别轻松，特别自在。有轻松自在，才有真正的快乐和幸福。这些道理，我们这么一讲，都很容易明白，按理论的角度来，就比较难懂。

统统让自己从梦境中醒过来！怎么才能从梦境中醒过来？就是好好学佛，好好修行。从人身难得，寿命无常，轮回的过患，因果不虚开始，系统地学，按次第的修，反复地听，反复地学。我们现在都会讲，都认为自己明白了似的，但是实际上，我们精通的是词句，不是含义。我们现在只是字面上的理解，实际上还没有明白。那怎么办？你一定要反复地听、反复地看、反复地想、反复地观，有一天会通达，会精通含义，有一天会明白。

你不愿意反复看，不愿意反复观，这才是真正的业障，这才是真正的魔！必须要斩除这个魔。现在很多人说，"我已经看了那么多次，所以现在不用了"，不上课，不听课，也不打坐，这都是业障，这都是魔。"哎呀，今天我心情不好，我状态不好，是不是着魔了？"这不是魔。你不愿意反复听，反复观，反复修，这才是真正的魔，这个魔真正会伤害你，现在很多人都有这个魔。如果你真想解脱的话，真想成佛的话，你得抓紧时间。行，今天晚上就讲到这。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2007年加行班小结 寿命无常（二）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我给大家念的这几句是发心，无论做什么、修什么法，首先都要发心，发愿菩提心和行菩提心。我们天天闻法，这也是一种修行。闻法的功德非常大，但是也要如理如法地闻，有三个殊胜的摄持，前面有发心，中间有正行无缘，最后有回向。如果没有三个殊胜的摄持，也不能成为解脱、成佛的因缘。

我们这几天主要学习的是寿命无常。不管是外器世界还是内情众生，都是无常的，没有恒常的。那些外器世界，比较坚固的山河大地，都离不开无常，都要毁灭。内情众生也是，不管是世间的众生，还是高僧大德，也都逃不出无常的范围，最后都要走向死亡。

我们的寿命也是无常的，有一天一定要失去，但是在什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。我们得到了人身，就是得到了解脱的机会，但是这个生命随时都可能失去，这个解脱的机会也随时都会失去。

我们每一个人都要观察自己的相续，在相续中是否具足获得人身因缘？如果相续中没有具足因缘，就不可能得到人身。如果得不到人身的话，我们连这个解脱的机会都没有。一旦失去了，就再也得不到解脱的机会。所以我们一定要珍惜，一定要抓紧时间。

这个机会不是谁都有，不是什么时候都有。我们很多生生世世当中修来的福

报，才获得人身，才有解脱的机会，所以我们一定要珍惜。如果我们不珍惜的话，以后再也得不到了。我们一定要把解脱成佛的事赶在死亡之前。抓紧时间，每分每秒都不能浪费！什么时候死？现在死，一会死，今天死，明天死，再过几天死，再过几个月死，谁也说不准。特别地危险啊！

你好好地观察观察，思惟思惟，才能感觉到，我们每时每刻都处在危险的境遇中，随时随地都会失去这个生命。人的生命就在呼吸之间，这口气吸不进来就死了，呼不出去就死了，就那么简单。这个世间上最难得的东西是什么？就是人身；最容易失去的东西是什么？就是生命。

自己最清楚自己了。我们要观察自己的相续，在自己的相续中，有没有堕落恶趣的因缘？如果有的话，我们死后肯定会堕落恶趣。然后再看看在我们的相续中，有没有获得人身的因缘？如果没有的话，我们死后不可能再得到人身。你看多危险啊！多可怕啊！

真正懂得了寿命无常的道理，真正明白了一切法无常的道理，还能那么懈怠那么懒惰吗？不可能这样。现在一说人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回的过患，都会说，一套一套的。都认为自己明白了似的，我们只是在字面上这样理解，实际上并没有明白。那怎么办？反复地听，反复地看，反复地观，有一天我们会彻底明白、理解。

现在很多人不愿意听，不愿意看。“我已经听过，已经看过，已经学过了。”但是在你的相续中，有没有出离心？如果没有，我们必须通过四外加行的修法，才能有真正的出离心，那个时候我们一定会精进，不会懈怠懒惰。你认为看过，也听过，就没有兴趣了，就不愿意听，不愿意看，不愿意想，不愿意观了。我说过，这就是魔，这才是真正的魔。你这样的话，不可能解脱，也不会有任何的成就。

出离心不是想发就能发出来的，必须通过四外加行的修法才能产生出离心，

但是人都特别地虚伪。我们不珍惜机会，不珍惜上师，不珍惜法宝，这叫业障深重，福报浅薄。你珍惜上师了，珍惜法宝了，珍惜缘份了，今生可以解脱，功德、福慧立即可以圆满。如果不珍惜的话，就不能解脱了，功德就不能圆满了。所以我们现在不珍惜，这就是业障。

时间长了，都没有太大的兴趣。听一遍二遍行，再多了就不爱听了；看一遍二遍行，再多了就不爱看了；修一遍二遍行，再多了就不爱修了。你还没有看懂，怎么不看呢？你还没有听明白，怎么不听呢？你听一次二次，还没有明白就不听了，这样你永远不会明白的。你看了一遍二遍三遍，还没有看懂就不爱看了，那你永远不会有看懂的时候！这明明就是障碍。

学佛不难，修行不难，解脱不难，成佛也不难，难的就是我们的业障和习气。第一，不珍惜这些机会。第二，没有兴趣，不反复地听，不反复地观。很多人还没有发现，自己没有解脱、没有成就的原因就是这个，你认为的那些都不是。“我就是业障深重，烦恼粗重，所以我还没有解脱。”其实，你不珍惜这些机会，不愿意反复听闻、观修，这就是你的业障和烦恼，这就阻碍了你的学佛修行，这就阻碍了你的解脱成佛。

“我早就知道这些，所以我就不看了，不学了。”“我看了一次、二次、三次，我想看点新的。”看新的有什么用啊？你这些还没有看懂，然后就听别的去了。这个没有看懂，那个也没有看懂，结果什么也没有看懂，什么也没有修。

这个没有学好，没有修成，原因是什么？就是有障碍。你再去学那个也一样，不可能学会，不可能修成，因为这个障碍照样有。那怎么办？我们反复地听，反复地看，反复地想，反复地观，什么时候彻底听明白了，才行；什么时候修成了，才行。之前必需要反复地听，反复地看，反复地修证。

什么叫一门深入？这叫一门深入。不是让你光修一个法门，一个法门你可以学，可以修，但是你得学明白，你得修明白。这个也没有学明白、没有修明白，

那个也没有学明白、没有修明白，结果什么也没有，什么也没有修成，这样的情况特别地普遍。不管是什么法门，时间长了就不爱学了，时间长了就不爱修了，这就是我们的业障。你真想解脱，真想成佛的话，认认真真地学，老老实实地修，这两个听起来很普通，但是特别重要。没有这两个，学什么法、修什么法都一样，不会有任何的结果。

不认真，学什么都无法学会；不老实，修什么都不会修成。现在我们学佛不认真，听了一遍二遍，还没有听懂，就不爱听了。看一遍二遍，还没有看懂，就不爱看了。这就是不认真。认真是什么？既然听了，就得听明白，听一次没有听明白，就听第二次。第二次没有听明白，就听第三次。第三次还没有听明白，就听第四次。反复地听，反复地看，反复地想，反复地观。

现在我们为什么开这个加行班？修习加行特别重要。如果加行修好了，别的都好办。如果加行没有修好的话，通过修别的法想解脱成佛，是不可能的事。连站都不会站，还想跑，这是做梦。哪有这样的？连出离心、菩提心——愿行菩提心都没有，还想修净宗、禅宗、密宗？还想修大手印、大圆满？还想修生起次第、圆满次第？这叫空中盖楼，这叫“不会站，就想跑。”有这个可能吗！不可能！所以都需要修加行，都需要修这些基础的修法。不管你是修净宗法门的，还是禅宗法门的，还是密宗法门的，都需要修这些法。

大德高僧们都说过，如果没有出离心，无论修什么法都是世间法，只能得到人天的福报，不能超出三界轮回。现在这些人，尤其是一些年轻人，不愿意修出离心。“我不愿意观修这些法，多难受，多痛苦啊！”这是痛苦吗，这叫难受吗？你天天混日子不难受，你观想无常的时候难受了？这些人多颠倒啊！这样学佛肯定是假的，不可能解脱！如果没有无常的修法，怎么能解脱啊？有无常的修法，才能产生出离心；有无常的修法，才能生起菩提心；有无常的修法，才能证悟空性。

什么叫无常的修法？无常的修法和空性的修法没有什么区别。无常分两种，

一个是粗大的，相续之无常；一个是细微的，刹那之无常。刹那无常和空性是一个道理，你真正明白了这个道理才能证悟空性。证悟无常，是证悟空性的因。

一刹那就是极短的那个时间，一个弹指，就可以分六十个刹那。什么叫刹那的无常？一切法都在刹那当中变，一切法没有停留的时候，一生即灭。一切法都是这样，生本身就是灭，一生就灭了。这个法很多人都不明白。如果你真正懂得了这个道理，你一定会开悟，一定会证悟空性。

生灭是一体的。空和显，空和有，是一体的。色即是空，空即是色，这是空性的道理。生即是灭，灭即是生，它不会停留，一刹那也不会停留。什么意思？就是刹那刹那当中变，这是一种形容，用这个来形容这个道理。实际上生就是灭，灭就是生，一切法离不开灭。但是这个生和灭也是一体的，在相续当中有生和灭这个过程，但刹那的变化没有过程。一切法无常就是这个意思。都可以粗大的讲，都可以详细地讲。粗大的讲，有相续；详细地讲，没有相续。粗大的讲，生灭之间有过程；详细地讲，生灭之间没有过程。

生本身就是灭，灭本身就是生，生灭是一体，这就是一切法的本性、自性、本体。没有无常的修法，你怎么能生起出离心？你怎么能够发出菩提心？你怎么证悟空性？你怎么解脱，怎么成佛？如果没有无常的修法，不会出离心；如果没有无常的修法，不会有菩提心，也不会有证悟空性的智慧。佛陀也说过，所有的足迹当中，最殊胜的是大象的足迹；所有的修法当中，最殊胜的修法就是无常的修法。修习了无常法，才能进入佛门。

修无常法是进入佛门的因，如法修行的缘，最后能够获得圆满的方便。有无常的修法，才能真正进入佛门。有无常的修法，才能真正如法地修行。有无常的修法，才能真正证得圆满。如果没有无常的修法，不会有任何的解脱和成就，连佛门都进不了。多么重要啊！但人都不重视，都想学高深的法。一讲寿命无常、因果不虚，都看不起似的，不那么满意似的。这些人都认为自己早就明白，早就知道了。真知道了吗？真明白了吗？都糊弄自己。很多人都认为自己很有修行，

很有知识。你有什么知识？你有什么修行？你最清楚自己。

你首先观察一下自己的相续，在你的相续中有没有出离心，有没有菩提心？如果有了，你就可以不修这些法。如果没有的话，你还要修这些法。有的人说，现在是末法时期，不用按次第，直接修大中观、大圆满，直接修那些高深的法就行了。有的说藏地、汉地是大乘佛法的缘起地，这里都是大根机者，所以不用修这些前行的修法，直接修这些高深的法就行了。哪有这种说法啊，你是利根者吗？如果你是个利根者，你还会那么糊涂吗？早就开悟了。你既然还没有开悟证悟，说明你不是利根者。你有没有真正证悟空性，有没有真正证悟一切法的真相和真理，有没有这些见地，有没有这些智慧，你自己最清楚。

如果你到现在还没有证悟开悟的话，你不是利根者。你还需要次第，必须得按次第修。利根者没有次第。大圆满里，立即断除妄念，顿时超出轮回，一瞬间就超出了三界轮回，一刹那就断除了所有的妄念和执着。你有没有？所有的妄想和执着都断掉了吗？有没有妄想？有没有执着？如果你还有妄想执着的话，你就不是利根者。你还在轮回中，还没有逃出三界轮回。还有贪心，还有习气，那你不是利根者。那怎么办？就是按次第来修。你现在不要糊弄你自己，不要听别人的。有的人就爱表扬，尤其在汉地，互相表扬。“老菩萨，老居士，多慈悲呀，悟性多高呀。”然后自己也认为自己很有慈悲心，很有悟性，都明白了似的。

如果你真想成佛，真想解脱的话，别听这些。看看自己的相续中，如果有了这些，别人怎么说都行。自己好了，行了，心里面都有数。如果你自己的相续中没有出离心，菩提心，坚定不移的信心，无伪的慈悲心，别人跟你说什么都没有用。说你是“老居士"，没有用。你是老居士吗？说你是“老菩萨"，没有用，你是老菩萨吗？什么叫菩萨？登地以上的菩萨才可以算老菩萨，相续里这些菩萨的功德都有吗？如果没有的话，你还是一个凡夫俗子。有的人就爱让人夸，让人表扬，就爱听这些表扬的好话，一受表扬就高兴得不得了。有的人就老爱夸别人，说那些好话，其实心里根本不是那么想的。

修行的时候，首先要观察自己的相续。在你自己的相续中，有没有这些心。如果没有这些心的话，没有用，谁说也没有用，你就需要修这些法。如果没有出离心的话，你还要修外加行的修法。通过外加行的修法，才能产生出离心。出离心不可能是你想发就能发出来的，想有就有的。出离心是通过正确的方法——四外加行的修法修出来的。

“我现在四外加行修完了。”别说这个话。别人说你修完了，也没有用。有没有修完，你自己看。在你的相续中真有了出离心，那你的外加行真修好了。如果没有出离心，你还是没有修好，还需要反复听，反复看，反复修，直到真正产生出离心为止。然后看看有没有菩提心。如果没有菩提心，你还要修这些四无量心，尤其是慈悲心。如果在自己的相续中，真有了愿菩提心和行菩提心，那个时候才算四外加行修完了，你才不用修了。之前你得学、修，反复学、反复修。

然后修金刚萨埵除障法、曼荼供和上师瑜伽。你真正能够获得了上师的加持和窍诀（真正的窍诀是领你证悟本性、空性，证悟大圆满法的这个真谛的这个方法叫窍诀）。你真正能够证悟了空性，你真正能够证悟了一切法的真相和真理，到这个境界为止，你不用再积福了。那个时候，在那个境界中，自然而然就会清净圆满，一切都是平等，一切都是清净，一切都是圆满。不用刻意去修什么，不用刻意去做什么。到目前为止，我们一定要学、一定要修，精进努力，反复地学，反复地观。如果你不愿意，这就是你的业障。

头疼、后背疼了，非常难受，是不是着魔了？是不是有业障了？然后害怕的不得了。这不是魔力，也不是什么业障。真正的魔力就是刚才所说的，相续中还没有出离心，就不愿意修这些外加行的修法了。“我听完了”，就不爱听了。“我看完了”，就不爱看了。“我修完了”，就不爱修了。这才是真正的魔力，真正的业障。它会让你失去解脱的机会，让你永远堕入恶趣、轮回，这才是魔，这才是真正的业障啊！人真的太自私，太自爱了，一点点也承受不了，然后就“怎么啦？是不是没有加持啊？”“ 是不是不管用了？ ”然后就开始怀疑。这都算什么呀？什么也不是！这就说明你太自私了，太自爱了。

有的时候感觉好，有的时候感觉不好。有的时候有好的征相，有的时候有不好的征相。有的时候顺利，有的时候有障碍。这都是暂时的。这是缘份，所有的缘份都是无常。好的也会变，坏的也会变，这些都没有什么可执着的，没有什么可高兴的，也没有什么可伤心的。这都是无常么！真正懂得这些道理，就不会那么着急、上火。所有的愿望，所有的一切，都是无常，都不会有恒常，都会变。好的境会变，坏的境也会变。如果你不执着的话，谁都不会伤害你；如果你执着了，谁都会伤害你。顺境也会伤害你，当时看不出来，过后才发现，这才是可怕的地方啊！逆境也不是那么特别的可怕，它只是暂时有点影响，过去就没事了。

人都目光短浅，就不考虑这些，不看远处；不考虑以后，光看眼前。觉得好，就高兴得不得了；觉得不好，就伤心得不得了。最后伤害的就是自己，老动心嘛！所有的法都离不开痛苦的本性，都逃不出轮回的范围。哪有恒常不变的？都会变！你刚才高兴了，但这是痛苦的因，一会肯定会伤心。今天觉得不好，明天就觉得好了。什么爱啊，恨啊，这都是无常的。今天你爱，明天就恨，后天又爱……哪有恒常的？都得变。好和坏也是，都是自己的心。

今天觉得好，过几天就觉得不好了，这不都是自己的心吗！就是我执、我爱，别的没有。自己觉得好，怎么都行；觉得不好，怎么都不行。这就是自己的心，哪有好和坏呀？你的孩子、爱人怎么对你都行，欺负你也行，伤害你也行，骂你也行，甚至打你也行。你认为这个是仇人，他对你好也不行，跟你说好话也不行，帮助你也不行，你都会起烦恼。一切一切都是唯心所现，唯识所变；一切一切都是因业力所变，因业力所感。没有人让你痛苦，没有人让你烦恼，都是自己的业力，是自己给自己造成的。

我们总是埋怨别人，挑别人的毛病，找别人的原因，这都是我们的错误，自己的原因。修行也是一场战争，肯定会有失败的时候，但是你别害怕。坚持下去，一定会胜利。修行是有过程的，要经过很多阶段。遇到好的境界的时候，你就停留在那里，永远达不到目的。遇到不好的境界的时候，不敢前进，也永远达不到目的。不管遇到什么样的境界，我们都要往前走，才能走到目的。

如果你有修行、有智慧的话，不管什么事，都是好事。如果没有修行、没有智慧的话，都是坏事，所以没有必要担心这些。别害怕，别担心，不会有事的，一切都会过去的。最好是不管遇到什么，都不动心。如果你功夫没有达到那个境界，即便是动心了，你也不能退心，不能失去学佛修行的决心，一定要祈祷上师三宝，一定会过去的。今天晚上就讲到这。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2007年加行班小结 寿命无常（三）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

在这个世界上，最不容易得到的就是人身，最容易失去的也是人身，所以都一定要珍惜这个人身。我们是人类，不是动物，我们不能跟其它众生一样，不能跟那些畜生一样。它们也会吃喝玩乐，如果我们这一生也只会吃喝玩乐，这样的人生跟那些畜生没有任何的区别。这样的话，我们的人身就没有价值了。

人身其实是如意宝，我们没有认识它，没有珍惜它，所以它没有起作用，跟普通的石头没有什么区别。如果你没有好好地拥有这个人身，它跟畜生没有任何的区别，甚至比畜生还不好。畜生也不会造那么多业，人却能造那么多业。你看这些人，每时每刻都在造业。有的动物只吃草，不吃肉；有的动物还特别仁慈，也有慈悲心。有些人还不如那些动物。

我们一定要懂得人生的价值，应该将它用在该用的地方。人身就象黄金，我们应该用它作耳环、项链这些装饰品，不能用它做垃圾桶，不能用在不该用的地方。我们依靠人身，今生可以解脱、成佛，可以圆满功德。所以我们一定要珍惜人身。

什么叫珍惜人身？你依靠这个人身解脱了，成佛了，这叫珍惜人身。珍惜人身，就要抓紧时间，学佛修行的事不能一拖再拖。人生是无常的，人的寿命是无常的，随时都会失去，所以我们必须把解脱成佛的事赶在死亡来临之前。抓紧时间，每分每秒也不能浪费。不要马马虎虎了，清醒清醒！

我们必须每时每刻提醒自己“三个念念不忘”。第一个是“念念不忘上师三宝的功德”，你首先要知道上师三宝有什么样的功德。你不知道上师三宝有什么功德，你怎样念念不忘上师三宝的功德？

到底什么是上师？什么是三宝？他们有什么样的功德，有什么殊胜的地方？我们天天学习佛法，修持佛法，目的就是要弄明白这些。你真弄明白了，才会生起信心。之前是一种迷信，到时候还会退转。好的时候都认为有信心，都想着学佛修行的事，但到关键的时候还是自以为是，还是自己说了算，还是以自己的想法为主，根本不相信上师三宝，根本不按照上师三宝的要求。原因是什么？就是我们的信心不足。

信心不足的原因是什么？我们还没有弄明白上师三宝的功德。你先弄明白，然后你念念不忘上师三宝的功德，这样一来，你的相续中就会源源不断地产生上师三宝所有的功德，你也很快会成为上师三宝那样功德圆满、福慧圆满的大成就者。这叫闻思修，这叫学佛，这叫修行。

然后是念念不忘父母众生的恩德。首先我们要相信六道轮回的存在。我们真弄明白了流转轮回的过程，才会有把所有的众生都当作自己的父母，之前只是说说而已。现在很多人都是，心根本发不出来，原因是什么？还是不相信佛陀说的话，还是不相信流转轮回的过程。

如果你真相信六道轮回的存在，真相信流转轮回的过程，那你肯定会明白，一切众生都当过自己的父母。那么那些众生与现在的父母有什么区别啊？一样啊！你看你现在有区别了呀，这是什么原因呢，你还是没有弄明白，你还是没有相信。你还是不相信有过去的存在，不相信有未来，就相信今生今世，就相信自己的眼识。你知道你的今生，亲自看见了，知道了父母对自己有恩德。前世的那些父母，是佛说的，你没亲自看见，就不知道他们对你也有恩德。

你也许不会明白这些道理，但是你得相信佛说的呀！佛说过有六道轮回的存

在，佛说过流转轮回的过程中，每一个众生都做过自己的父母。“我信佛，我相信上师”。实际上你还是没有信佛，没有相信上师。如果你真正相信了，你还有什么怀疑啊？你肯定相信自己有前世，你肯定相信不管是蚂蚁还是苍蝇，这都是你前世的父母。你还会杀它吗？你还吃它的肉吗？你今生父母的肉你敢吃么？那你前世父母的肉，你怎么敢吃呢？其实你还是没有相信么！自以为是信佛、学佛的人似的。你是信佛的人吗？你是学佛的人吗？信佛的人，一定要相信佛说的话，一定要相信佛讲的这些道理。有些道理你刚开始的不会明白，不会理解，但是你要相信佛呀！

“我学了那么多年的佛，我念了那么多年的佛，我也念经了，我也持咒了，我怎么还不好呢？我怎么还不能解脱呢？”你能好吗？你能解脱吗？你连信佛都没有，你还能学佛吗？不学佛、不修行能解脱能成佛，这是谁说的？佛也没有说呀！真学佛了、修行了，一定能解脱，一定能成佛。如果不学佛，不修行的话，不能解脱。你根本没有信佛，哪有学佛啊？你没有学佛，没有修行，能解脱吗？这是不可能的事。要信佛都难，别的就不用说了。

你首先得弄明白六道轮回的存在，流转轮回的过程，才有念念不忘父母众生的恩德。如果你真有念念不忘父母众生的恩德，那慈悲心、菩提心就自然而然会产生。

闻思修，闻法、思惟特别重要。你听闻了，思惟了，才会明白。你真正明白了道理，才会有修行，才能对付这些烦恼、习气。现在很多人根本不知道怎么面对，原因是什么？你没有闻、思、修。所以我们一定要多听佛法、多看佛书。看的时候必须要详细，有次第，不要今天看这个，明天看那个。学习佛法要有系统，这样才能明白；修持佛法要有次第，这样才能成就。我们要对付这些习气、烦恼，要面对这些现实，不管是好还是坏。面对的过程中，也会有失败。但是这不要紧，能坚持就一定会胜利。但是首先我们得会面对，要有正知正见。

根本没有正知正见，你怎么对付邪知邪见？一跟你们说明心见性、证悟空性、

见性成佛，都害怕了似的。“我能吗？他能吗？”总是怀疑。这有什么呀！以为明心见性、证悟空性是特别高的层次、特别高的功夫似的。

明心见性、证悟空性以后才有真正的修行。明心见性了，才有无我的智慧，才有证悟空性的智慧。有智慧才能对付这些烦恼和习气。你没有无我的智慧，怎么对付我执呢？你没有证悟空性的智慧，怎么对付这些分别执着呢？不可能。一说明心见性，怎么都害怕了似的？那你别想解脱，别想成佛了，你还是混吧！

我们首先得弄明白自己的心到底怎么回事？到底在哪？如果我们连这个都没有弄明白的话，我们就还没有认识到自己。连自己都没有认识到，难道你还不是愚痴吗？你还能明白什么呀？一说明心见性、证悟空性，都没有信心，都根本不考虑。按理论来讲，证悟空性、明心见性都比较难，但是事实上没有什么可难的。如果连这个都难，那你想解脱是做梦。不要老搞这些理论上的东西。理论上的东西实际上都是一种方便，都不是什么真实的。

我们都是真想解脱、真想成佛的人，所以我们一定要实实在在学、修。我们不是要断烦恼吗？首先要断我执。要断我执，首先要有无我的智慧。断除了我执，才能断除烦恼。断除了烦恼，才不会造业。不造业了，才没有因果。人无我、法无我这两个无我的智慧必须得有。没有证悟空性，你怎么对付执着和分别呢？不可能的。你有证悟空性的智慧，才能对付这些执着和分别念。

先有见道，才有修道，通过修道才有证道。见道之前，还有资粮道和加行道，资粮道里就是积累资粮。加行道里的修行，是进入见道的一种方便、一种方法。按理论上讲有点难，但实际上没有什么可难的。如果这个难的话，那解脱也就难了。我们现在为什么修这些加行？就是为了证悟空性，为了明心见性。加行修好了，一定会明心见性，一定会证悟空性。我们真正证悟空性、明心见性了以后，解脱不难了，成佛不难了，所以都一定要全力以赴。这是我们生生世世修来的福报啊！

六道轮回里的众生，获得人身的非常非常少。人道众生当中，能够遇到佛法的人非常非常的少。遇到佛法里的人当中，真正有学佛修行的机缘的人非常非常的少。这些人当中，能够遇到密法、大圆满法这些殊胜法要的人，也非常非常的少。

我们是最有福报、最有善根的人，一定要珍惜。对佛法有信心，对上师有信心，对自己有信心，今生一定能解脱，一定能成佛。从内心里学、修，不要在表面上，不要在形式上。表面上没有佛法，表面上没有善恶。佛法就在心中，善恶就在心中。心善一切善，心恶一切恶。尤其是大乘佛法里，发慈悲心、发菩提心，无论做什么事都有功德。如果不发心，不为众生，只为自己，为暂时的利益，无论做什么事都是罪过，连烧香拜佛都有罪过。

自己认为自己学佛了、修行了，很有修行，是不是？实际上没有啊！完全是为了自己，不为众生，无论做什么事都有罪过，都是造恶业的。不为自己，只为众生，无论做什么事都有功德，都是修行，包括杀生、偷盗都是。所以大乘佛法特别方便，特别能结合生活，结合工作，一点也不会有矛盾。你不明白的时候，心里肯定会有很多矛盾和冲突。但是你真正弄明白了大乘佛法，你真正有修行的时候，不会有任何的矛盾和冲突。

日常的生活就是修行，日常的工作就是修行。就是发心，就是一个念，这个念没有转过来的时候都是造业，念转过来的时候都是行善。大修行者在哪？就在社会上，就在生活中。刚开始的时候，让你到寂静处，让你单独学、修，因为刚开始，实在控制不了，所以用逃避的办法。打仗的时候也是，实在打不过，那个时候就退兵，但是那并不是真正的用意。

你真正到社会上，面对这些现实，在对境当中修的时候，才是真正修行的时候。没有对境修一百年，不如在对境当中修一刹那。在对境当中的胜利才是真正的胜利。没有对境，你胜利是假胜利，真到面对现实的时候，出现对境的时候，恐怕还是不行。小乘里讲出离心的时候，逃避心特别重，因为他还有自私自利心，

不是完全为众生的，他是为了自己解脱。他不能面对这些，他一定要逃避现实。这是暂时的解脱，不是永久的解脱。

大乘佛法里讲的出离心不是一种逃避心，而是一种勇敢的心，敢面对、敢承担。不管面对什么，都不怕；不管要承担什么，都不在乎。这个心是真正的出离心。所以大乘佛法和小乘佛法很多地方都不同，小乘佛法是刚开始的时候，大乘佛法是真正修行的时候。

通过大乘佛法能解脱，而且是真正的解脱，永久的解脱。通过小乘佛法成就的，是暂时的解脱，不是永久的解脱，也不是真正的解脱。小乘里还有自私自利心，大乘佛法里根本没有自私自利心。形式上没有善恶，表面上没有善恶，杀生也有允许的时候，偷盗也有允许的时候，喝酒也有允许的时候。

没有自私自利心，不是为了自己，而是为了众生，对众生有很多利益，那个时候你可以杀生，可以偷盗，可以喝酒。按社会的角度来讲，有利就有弊；按佛法的角度来讲，有佛就有魔。但是你要看利大还是弊大？利大弊小，我们一定要做，不用有那么多怀疑。

我们都是修大乘佛法的人，我们把我执我爱、自私自利心统统地断掉，在没有自私自利的前提下，去饶益众生。饶益众生的过程中，看是对众生的利大还是弊大。对众生的利大弊小，我们一定要做。对众生的弊大利小，我们千万不能做。比如说为了利益很多的众生，可以伤害一二个众生。这样选择，这样取舍。

别耍小聪明，别耍理论上的东西。看几本书，听几盘光盘，稍微懂点理论知识就说这个说那个。你懂什么呀？你明白这些道理吗？什么叫小乘法？什么叫大乘法？什么叫世间法？什么叫出世间法？把这些统统搞清楚，别混在一起。

小乘和大乘混，世间法和出世间法混。都听说过，都看过，但是没有弄明白，所以不会分辨，不会取舍。“佛在经中这么说的，某某大德又是那么说的。”佛说

的法也有了义的，也有不了义的；也有方便的，也有真实的。这些都得分清楚。那些上师、善知识们，那些真正的大德高僧们讲得肯定没有错。虽然有不同的地方，但这都是饶益众生的一种方便，根本不是矛盾，也不是冲突。

八万四千法门都不冲突，都不矛盾。如果你觉得有，这是自己的智慧不够。我也听过、看过很多法师的讲法，那些也有不同的地方，但是在我的心里，根本没有任何的冲突和矛盾。佛讲法的时候，讲的是相应的法。比如说，今天早上给几个人讲的法，和今天下午给几个人讲的，不完全相同。但是这不是矛盾。

人的根机不同，面对的对境不一样，所以方法肯定也是不一样的。大德高僧们讲的肯定没有错，你认为错了，这是你自己的智慧不够。大德高僧们讲的有很多方便，有很多了义的和不了义的，有很多方便的和真实的。因为他们要面对很多众生，不是一二个众生，所以肯定有不同的讲法，但是这都不是什么冲突和矛盾。所以别轻易地去评论这些，这很容易造业，很容易诽谤佛法，诽谤善知识。多大的罪过啊！

我们皈依三宝的时候是怎么皈依的？皈依上师是指皈依一切上师，皈依佛是皈依所有的佛，没有说皈依阿弥陀佛，也没有说皈依释迦牟尼佛。皈依法，是皈依所有的佛法，八万四千法门都是。皈依僧，所有的僧人，也没有说单独几个啊。你怎么有那么多的分别呢？“这是我的上师”，“那是别的的上师”，“这是我的佛”，“这是你的佛”，“这是我的寺院”，“那是你的寺院”。有的供，有的不供；有的尊敬，有的不尊敬。你这不是已经违背皈依戒了么？

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，看看自己的根机在哪，寻找跟自己根机相应的法门。上师们、善知识们都是我们的导师，我们看自己的缘份在哪。靠缘份寻找上师，靠根机寻找法。学习的时候要学相应的法门，依止的时候要选择一个有缘的上师。不是让你失去那些法门，所有的法门都一样要恭敬供养。你选择一个相应的法门，选择一个有缘的上师，这不是分别，这是一种修持的方法。这个上师是合格的上师吗？这个法门是正确的法门吗？这些也要观察。然后都一定

要下决心、作决定，今生一定要解脱。

今生解脱的方法是净土法和大圆满法，一个是临终往生的方法，一个是即身成佛的方法。第一，我们今生一定要解脱。第二，我们要修习这两个法。第三，我们一定要统统抓紧时间，不能懈怠，不能懒惰。这三个决定我们一定要做。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2008年加行开示 寿命无常（一）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是寿命无常。前几天我们学修了暇满难得。我们现在知道了什么叫暇满的人身。不是所有的人身都是暇满的人身，远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身才是暇满的人身。暇满的人身才是解脱的机会，有了暇满的人身才可以修持正法。如果没有暇满的人身，没有远离八种无暇处，没有具足十种圆满的话，就不能修持正法。学修也是在表面上，形式上，根本不能进入佛门，也修持不到正法。再努力再精进也没有用，白费。

所以，暇满的人身非常珍贵。我们所得到的人身是不是暇满的人身？如果是暇满的人身，我们不能白白地浪费，一定要去珍惜，一定要把它用在该用的地方。什么叫该用的地方，什么叫珍惜人身？会吃喝玩乐这不叫珍惜人身，因为这不是人身的真正价值。吃啊、玩啊、嫖啊、赌啊，这谁都会，连畜牲都会！你这一生一世，光吃喝玩乐，那就跟畜牲没有区别了。很多的时候还不如畜牲呢！这样的人身就是浪费了，太浪费了，没有珍惜。

吃、喝、玩、乐，喝啊、嫖啊、赌啊，能快乐吗？不能！得不到真正的快乐！世间的这些刺激，不是快乐的方法，不可能得到快乐。真正得到过吗？不可能！都离不开痛苦，都是痛苦的因或者是果，本身就是个痛苦。当时感觉不到，陷入进去了。这些都是一种刺激。过后对你的身体、精神都有一定的损害，不可能没有。现在科学家也研究出来了。

这是暂时的事，以后我们还要讲因果呢，要感受很多的恶果呀！要下地狱啊，你要堕入恶趣啊，你要感受这些痛苦啊！哪有那么容易？哪有那么简单？都有一定的后果！这都不是真正的珍惜人身。

什么叫珍惜人身？什么叫把人身用在该用的地方？好好学佛，好好修持佛法。这样的话，对你的身体，对你的精神，对你的一切都有一定的帮助。学佛了，修行了，身体一定能健康，会越来越健康。学佛了，修行了，精神一定会活泼，会越来越快乐，越来越幸福。一定能有帮助啊！让自己健康起来，让自己的精神活泼起来。按佛法来讲，能让自己解脱出来，能让自己成为有用的人，能承办自他利益的，就是佛。多有意义啊，这才是人身的价值！

吃喝玩乐谁都会，连畜牲、蚂蚁，连最最微弱的蚊子、苍蝇都会，都有自己的生存方法，都有自己的生活方式。天天飞来飞去，你觉得什么事都没有是吗？不是，就是为了生存，就是为了生活啊！都有自己的追求，都有自己的享受。你觉得自己挺了不起，是吧？你还不如这些畜牲呢！人家什么也不用，自己能飞，想去哪立即就可以飞。我们想去要步行；又走不远，太累了，还得准备汽车啊，马啊，多麻烦！人家吃多方便，随时随地都可以，能吃饱。我们吃一顿饭多费劲啊，吃喝玩乐这方面我们还不如畜牲呢！你还觉得自己挺有能耐，挺了不起似的。

我们光吃喝玩乐，不如那些动物。但是要学佛修行，它们都不能。要学佛要修行，它们真是无能为力啊，它们做不到。要念一句佛号也费劲，念不了。学佛它们学不了，修行它们做不到，所以它们要解脱要成佛有一定的难度啊。人能做到，这是人生的价值。我们一定要学佛修行。没有学佛，没有修行，没有解脱成佛，就是没有珍惜人身，白白浪费了。

所以我们要学佛，要修行，快快让自己解脱、成佛。我们成佛了，就可以去承办利益众生的事情。自己没有痛苦，没有烦恼，还能帮助其他众生，救度其他众生，多好！是，有道理，我们应该学佛修行。那学佛修行就是念佛号呗？就是诵经呗？还要念几个咒语呗？学佛修行没有这么简单。学佛修行主要是发心，看

你的发心和动机。功夫要下在心地上，心善一切善，心恶一切恶。心地善良，发心动机是善，是清净，那一切都是善，一切都是清净。

念佛要从心里念。什么叫从心里念？就是要保持清净平等自在随缘的状态。要做到“清净平等自在随缘念佛”，首先要看破放下。什么叫看破？要知道诸法的本性，也可以说是无常，也可以说是空性，如幻如梦的这个道理。你真正明白了诸法无常的道理，那就离证悟空性近了，快了！所以修无常法非常重要。真要学佛修行，不能不学修无常法。不学修无常法，不懂诸法的真相和真理，那我们学也是白学，修也是白修，不会有任何的成就。

不管是属于外器世界还是属于是内情众生，一切法都离不开无常的本性，一切都是无常的。别执着于这些法为恒常不变，没有恒常不变的！你看着挺有意思似的。这是对你的一种迷惑，它的变化你没有认识到，没有感觉到。诸法一生就灭，一刹那也不会停留。但是我们从表面上，从外在形式上看不出来，它迷惑着我们。然后我们把它都当真，都认为是恒常了。它一定会变。它一变，我们就会受到伤害，就会受到打击。不管是财产，还是名誉，还是感情，都会变，没有不变的。我跟你们讲过，遇到顺境的时候，不要高兴得太早，不会恒常的，一定会变。因为诸法的本性是无常啊，顺境也是无常啊，它一定会变啊。遇到逆境的时候，很多人都是，伤心得不得了，痛苦得不得了。但是佛说了，没有事，别着急，忍一忍，很快就能过去。因为它也是无常，一切都是无常，一定会过去。

所以遇到顺境的时候不要太高兴，遇到逆境的时候也不要太伤心，心态保持稳定，这才是解脱，真正的解脱，这样你才能得到真正的快乐。今天，他骂你，没事，这也是无常。明天，他赞叹你，没事，这也是无常。无论他诽谤、赞叹，无论他对着你微笑，还是对着你翻脸，不要动心，这都离不开无常的本性。

其实我们现在所感觉到的、所认识到的无常，叫粗大相续之无常。还有仔细刹那之无常，我们根本感觉不到。诸法本身就是刹那刹那地变，一刹那也不会停 。所以修无常特别重要，修无常的功德也特别特别大。诸法的本性是无常的，包括

我们的生命也是无常的。人身最难得，但是生命最容易失去，随时随地都有危险。人的生命是无常的，死期是不定的，什么时候死，用什么方式来死，在什么地方死，谁也确定不了。

我们都没有修好无常，所以想精进也精进不起来；知道要学佛修行，但是学佛修行的事情一拖再拖。“我也想学，我也想修，但是我现在要上班，没有时间，等退休吧！”“学佛好，我也知道，但是我现在不行，孩子还没有成家，等孩子成家了再学。今天我没有时间，明天吧！现在我没有时间，一会吧！”一拖再拖。

你拖吧，生命是无常的，什么时候死，谁也说不定，每时每刻都有死亡的可能。人的生命就在呼吸之间，这口气呼出去了，不吸了，就死了；吸进来了，不呼了，就死了。很简单啊！人的生命就像个水泡一样，没有一点点的可靠，最脆弱，时刻都有危险。现在我们觉得，死就死呗！你挺勇敢啊！你还没有明白，还没有相信轮回的痛苦，因果不虚，三世因果这些道理。

你看看你自己，观察观察自己的相续。我们不说无始劫以来，就说今生今世，你做过多少业，犯过多少错啊！什么事都没有似的！瞅着还挺美似的。你看看，所言所语，一举一动，包括每一个起心动念，都在造业啊！你的所做所行都是杀盗淫妄酒。有没有恼害众生的事情？有没有伤害众生的事情？都是造业啊！你的一举一动，都是什么啊？包括每一个起心动念，你能把握得住吗？我们的所作所为，所言所语，每一个起心动念，都在造业，都在造恶业啊！

什么叫造恶业？在贪心、嗔恨心、愚痴的状态中，所作所为，所言所语，每个起心动念都是恶。你看看，你还没有断掉这些烦恼。贪心有没有？嗔恨心有没有？愚痴有没有？“我是有。”那就时刻都在造业。“是，有，这么一说，对，造业就造业呗！那怎么了？”那你就造业吧，你要感受果报啊！有报应啊，你要感受这个后果，非常严重。你没有通过忏悔而清净，突然死了，什么下场？就是堕落恶趣，下地狱。下地狱，堕落恶趣又怎么了？出脱无期，不会再有出来的时候。在恶趣里，你要感受恶趣的痛苦，这些阎罗狱卒们，不会跟你客气的，不会照顾

你的，你一定要承担自己的因果，别人谁也承担不了，谁也代替不了，你自己要承担。你看，多危险啊！怎么一点点也不在乎呢？什么事都没有似的！

你有什么把握啊？你为什么不打算今天死呢？你没有打算今天死，还有很多的计划，过几天，过几个月，过几年，过几十年都计划好了。今天你不准备死亡，你有什么把握？你跟阎罗王已经通信了？他告诉你的？“你现在不用准备，我可以照顾你。你可以等退休再学再修，你什么时候学好了修好了，我可以再来接你。”说过这个话吗？没有说过的话，你有什么把握啊？没有说过的话，他随时都会到来。他来了，就不会客气，一下子就会把你抓走。心里一点点也不着急，一点也不当回事似的。是不是跟阎罗王联系了？商量了？是不是商量好了呀？如果不是，你就没有把握了。你有什么把握呀？“我有把握呀，我现在身体好好地，我什么事都没有。我突然能死吗？”不一定啊！

人要死，不一定要通过先有病，躺在床上，送到医院，通过治疗，最后治疗无效而死亡。不一定！有的是要经过这些，但是有的人不用经过这些，说死就死，一下就会死。“我也听说过，也有这样的，但是我肯定不是这样的。”你肯定不是这样的，你怎么能肯定呢？你有什么把握？你有什么根据，说明你不是这样的人？有没有把握？“这么一说也是，我也说不出来什么，我知道，但是我不会这样的。”那就没办法了，这不是犟么？不相信因果。

你怎么知道人没有前世来世啊？现在我通过科学，通过佛学，都能说明人有前世来世，你怎么还不承认？他说不出来，但是他还不承认。这种人，就是犟，没办法，就是这种性格。寿命无常也是，我这么一讲，谁也没有把握，但是都还不相信。今天没有人直接跟我站起来说这些话，但是很多人心里就是这么想。难道不是吗？难道我讲的没有道理吗？怎么还不相信呢？你看，你知道有道理，但是你还不去做，让我解释，我就这么解释。就是犟，没办法。人就是这样，愚痴么！没办法！

我们的生命每时每刻都有危险，但是我们一点点也不在乎，一点点也不考虑，

这个时候我们还不如动物，不如畜生呢！连畜生都注意，它知道时刻都有危险，它也很精神，很注意。你看我们，糊里糊涂的。早上天亮了，知道要起床；晚上天黑了，知道要睡觉。中间肚子饿了，知道要吃饭，别的什么也不知道。你看，多愚痴啊！

人啊，是最愚笨的，最最没有用的东西。自己还觉得挺有能耐，挺了不起似的。其实人啊，很多方面都不如畜生。时刻都有危险，但是根本不考虑。我们造过很多很多的业，还没有消，突然死了怎么办啊？多可怕，多恐怖，多危险啊！没办法，对有的人来说，讲不通。讲道理不听，说实话不相信，没办法，真的没办法。

我们前几天学习了暇满难得，我们知道要学佛修行，学佛修行才是珍惜人身，但是我们学佛修行的事情不能一拖再拖。抓紧时间，别拖了，别拖到退休以后。如果你自己放不下，退休以后仍然有事，不会有闲着的时候。别等孩子成家。如果你自己放不下，孩子成家以后，还会有事，不可能闲着。孩子长大了，还有孙子，孙子长大了，还有下一个啊。那个时候就差不多了，肯定死了。

这次为什么要修寿命无常？就是告诉你们要抓紧时间，不能一拖再拖。抓紧时间地学佛修行，每分每秒也不能浪费。“这我现在做不到，我有家啊，我要生活。我有工作，我要上班。”我不是说过吗？不耽误，在工作中，在生活中学修，把所有的生活工作都变成修行，可以的！转念，发心，一切都可以变成修行。包括我们吃饭睡觉，都可以变成修行，不耽误，不影响。发心发愿，念转过来，为众生，考虑对方，没有要求，不求回报地去付出，这都是修行。这样抓紧时间地学修。

一切法都是无常的，包括我们的生命也是无常的。学修无常特别的重要。我们没有学修无常，没有懂得无常的道理，我们学什么法都不会有任何的成就，所以学修无常特别重要。佛也曾经赞叹过，讲过很多学修无常的功德。

佛在经中讲，“若多修无常，已供养诸佛。”修无常，等于供养诸佛，三世一切诸佛。“若多修无常，得诸佛安慰。”多修无常，能得到诸佛的安慰，多好啊！你不是老想得到保佑么？能得到诸佛的安慰。“若多修无常，得诸佛授记。”“若多修无常，得诸佛加持。”一定能得到三世一切诸佛的加持。得到加持了。加持不可思议。你得到了不可思议的加持，才能得到不可思议的成就。修无常有特别大的功德，有特别的意义。佛赞叹学修无常的功德。

佛为什么强调修无常呢？因为无常是诸法的前提，有了无常，我们修习了无常法，再学修哪个法都好学好修。无常法修好了，证悟空性一点点也不难。无常法修好了，要生起出离心也不难。知道一切都是无常的，这样你就不会太执着于这些，不会执着这些为恒常不变，知道这些都在刹那当中变，这样的话你也不会受到伤害或者影响。

佛还讲，“犹如众迹中，大象迹最胜。如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。”所有的足迹当中，大象的足迹是最殊胜的。所有的修法当中，修无常是最殊胜的，最有用的。对还没有生起出离心的人来说，最最殊胜，最最重要，是必不可少的。无常修好了，出离心就会有，自然而然就有。无常修好了，证悟空性也不难。以前很多大德高僧也是，特别注重修无常，他们自己也非常重视无常法。很多大德高僧，一生一世，主要修的就是无常。

以前噶当派的很多大德高僧，修无常修到什么程度？晚上吃完饭以后，把碗扣着放。什么意思？意思是这顿饭是最后一顿饭，不会有明天。我们每时每刻都是，把当下的此时此刻，当做最后的时刻，以这个为标准，这样我们才会精进，才会努力，才会奋斗。我们有了目标，有了方向，努力奋斗了，精进了，我们才能快速地成就、成功。

要成就世间的一件事，没有无常的观念，也不可能成就。学修佛法更是，没有无常的观念，不懂无常的道理你不会精进，你想精进也精进不起来，修任何法都修不进去，修也是在表面上，在形式上，不会有真正的修行。所以佛讲了修无

常的功德，也是这个意思。

博朵瓦格西是藏地最有名的一位成就者。曾经有人问过格西，如果专修一个法，哪个法门是最重要的？格西说，最重要的是修习无常。修行死亡无常，可以引导你进入佛门。如果没有学修好无常，不懂无常的道理，不能真正进入佛门。修行死亡无常，可以指引你断恶行善，直至明心见性。修行死亡无常，可以使你精进修行，不会懈怠，生起在修行道上永不退转的决心。修习死亡无常，可以使你断除对今生的贪念，帮助你生起出离心，直至趋入不生不灭的涅槃。

让你进入佛门，更进一步地让你断恶行善，最后让你明心见性，多好啊！让你精进修行，不会懈怠。为什么都这么懈怠？现在这些学佛的人，越学越傻，越修越懒，没有一个完整的修持方法，盲修瞎炼，东抓西抓，东碰西碰，今天觉得这个好，看这个书。明天觉得那个好，又看那个书。今天跑这来接受灌顶，明天跑那去接受灌顶，实际上什么也得不到，得不到修法的利益，最后一塌糊涂，内心里、脑子里充满了矛盾和冲突。

今天学这个，明天修那个，都没有精通，都是一知半解，似懂非懂，什么也没有明白，满脑子都是矛盾冲突，不知道该怎么去做，不知道该怎么去修，没有一个正确的目标，没有一个正确的方向，没有一个完整的方法。

现在，尤其是在内地，非常非常的复杂。今天这个来传一个，明天那个来传一个，学得非常不精通，满脑子都是矛盾和冲突，根本不知道怎么去修。这叫什么？越修越傻，越修越没有信心，越学越不明白，越学越没有目标。什么叫越修越懒？很多人都要求自己念佛、诵经、打坐。一不懂，二不说，把门一关，在里面呆着，习惯了，不爱动，不爱干活，不爱劳动。家里家外，都不像个样，家不像个家，人不像个人。都变成什么样的人了？我们在藏地有一句话，“一个人看见了，让一百个人伤心。”

家不像个家，家里那么乱；人不像个人，傻乎乎的。谁看心里都伤心，都不

敢学佛，不敢修行啊，怕都变成学佛的人。自己心里还很美，觉得我是苦行啊，我是修行人啊，我不要这些，我不能做这些，也不管家里家外的这些事情。越修越懒，都变成懒鬼了，不爱动了，都那么马马虎虎地坐着，什么也不明白，念佛诵经打坐，不爱动，没有动功；心一直都没有清净过，也没有静功。什么功力都没有，最后让自己的身体垮了，有病了，完了。不明理啊，不懂啊，一有病就开始怀疑佛法了，彻底完了，灰心退步。

这种修法，现在很普遍啊！不要这样，别把自己弄坏啦！按世间来说，世间法没有做好；按佛法来说，佛法也没有做好。什么也没有做好，自己把自己弄坏了，今生今世没有享受，没有真正快乐过，这么痛苦，还说是苦修。

苦修不是这样啊！什么叫苦修？苦修表面上看是苦，实际上是最快乐的。你们觉得那些苦行者，真是那么苦的么？在表面上是苦的，实际上是快乐的。他没有物质的享受，但是他有精神的享受。精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。这个啊，我也有一点点的感受。

我们以前在喇荣修炼的时候，跟你们现在这个条件一比，一无所有啊！吃，吃不饱；穿，穿不暖。住在土房里，夏天外面下大雨，屋里下小雨。冬天，外面刮大风，里面刮小风。没有物质的追求，也没有物质的享受。按物质来说，我们是最低下，最差，最苦的。冬天早上一堂课下来，手脚都会冻僵。每天晚上都有辩论，我们参加辩论下来，整个手都会冻得裂开，会出脓血，特别苦，但是内心的快乐是无比的。

在喇荣比较自由，想走就可以走，随时可以走，谁也不拦你。但是我们谁也不愿意走，一刹那也不愿意离开。你们知道是什么原因吗？我们有内心的快乐，精神上的享受。在上师面前，跟上师在一起，跟那些金刚道友们一起。我们的上师特别慈悲，特别慈爱我们，每天都不会舍弃我们，给我们讲经说法。佛法是甘露，我们天天享受佛法的甘露。我们这些金刚道友们也是，特别团结。上师曾经讲过，喇荣没有什么特点，这么多人都能团结和睦，这就是喇荣的特点。特别团

结，特别和睦，互相尊重，互相帮助。我们随时都谈佛法，我们随时都享受佛法的精华。我们的精神的享受、内心的快乐是无比的。不仅仅是我，我们每个人都是，不愿意离开。

虽然生活条件都有困难，都差，但是我们内心特别的快乐。冻就冻点呗，饿就饿点呗，条件不好无所谓！我后来也一直都不愿意离开喇荣。我是愿意在喇荣，但是总在喇荣呆下去也不行啊！现在也是，如果我有时间，寺院里也能脱开，这边也能脱开，我还是特别向往喇荣，特别希望过那样的生活。对我来说无所谓！

我在喇荣的时候，有一天，来了一位家乡的客人，他就说了，这环境也太恶劣了，条件也太差了，太苦了，不要在这呆着，回家，回寺院。我家在阿坝那边相对来说也比较富裕，寺院也比这强。他觉得这太艰苦了。但是我们真的不在意这些。那个时候我心里笑，我就可怜他，他认识不到，他感觉不到。他只能看得到、只能感觉得到物质的、外在的这些，他根本感觉不到内在的感受。

表面上米勒日巴也是特别的苦，我们看米勒日巴的故事，觉得自己也应该这样。有的人就吓跑了，修行太难了，太苦了。实际上不苦啊！他不一定要经过这样的苦难，他内心里也不苦。他为什么要显示这样，他为什么给我们演这样的节目？也是一种表法啊！我是这么想，米勒日巴肯定不苦，肯定会快乐。他内心的快乐肯定是无比的，他才是真正的成就者。他虽然条件特别差，但是他有唱有跳，特别享受。仅仅在表面上看苦，这才是苦修。

你看你人不像个人，家不像个家，都弄成这样了，都反感，都反对，都痛苦。你自己也痛苦，身边的这些众生也痛苦。这叫苦行？这叫修行啊？根本谈不上修行，还能谈得上苦行吗？别做这个梦了吧！应该醒一醒，好好地表法，好好地修，该吃吃，该穿穿，该用用，一切随缘，不要特意执着于追求。你特意地执着于追求苦行苦修，也是一种魔，也是一种障碍啊。你特意地执着追求富有，财富啊，条件啊这些，也是一种障碍，也是一种魔。那应该怎么办？要保持适度，不能堕入两边啊！佛法，任何时候都要走中道，要走正道，不能歪，不能斜，不能堕入

一边。

修行的过程中也是，生活中也是，我们现在很多人都是，也不是那么富有，也不是那么困难，正好！我们也不是特地执着于追求这些，有吃的吃，有穿的穿，有什么用什么，有多大的福报我们就享受多大的福报。来了我们也不拒绝，走了我们也不追求，这才是真正的修行人。你特意不要，甚至去逃避，这也是一种障碍。你特意去追求，然后去执着，这也是一种障碍。一定要把握住适度啊，这个特别重要。

真正的修行人不能像刚才说的这样，越修越傻，越修越懒。身体最后也完了，死了以后就一个下场，要感受恶趣的痛苦。“能吗？我念佛念了那么多年，我诵经也不少啊，我还要下地狱啊？”要啊！你发心不正确，你也不会调整心态啊。我前几天讲的那样，你在口头上念佛，心里念魔了，实际上你念的是魔。表面上修行了，实际上造业了，实际上你造的是业啊！你要承担这个后果啊！我说的都是实话啊！

真正的修行在哪？你一定得明白。发心，心啊！真正能够把无常法修好了，真对无常有一个觉受，生起了真正的胜解心，就是有甚深的了解、体会。什么叫觉受？真正有深刻的了解，有深刻的体会，这就是觉受。之后，你不会再懈怠，一定会精进的，生起在修行道上永不退转的决心。修死亡无常可以断除你对今生的贪念，帮助你生起出离心，直至趋入不生不灭的涅槃。

你看，让你生起出离心，让你解脱，让你生起智慧，让你成佛。修无常多重要啊！这是博朵瓦格西说的。博朵瓦格西特别有修行，是藏地很有名的成就者。世间法上，他不是特别有地位、有名誉的，但是实际上他是最有修行的，藏地所有的这些修行人都赞叹的。修无常多重要啊！

第二，如来芽尊者，也是我们历代传承上师中的一个。他说，我从来没有羡慕过世间人的高贵富裕和美貌，我只赞叹前辈高僧大德们的事迹。这是因为在我

的相续中，对无常法生起了信心。除了无常法以外，我没有任何更殊胜的教言传给别人。

如来芽尊者是华智仁波切的根本上师，最最有修行的大德。他讲，他从来没有羡慕过世间人的高贵富裕和美貌。为什么？他已经看透了。你的长相再美，也只能像个夏天的鲜花，很快就会凋落。夏天在草地上长出来的花朵，看着特别美，但是没有用啊，几天几个月就凋落了。美又怎么了？高贵也是，富裕也是，都是无常，说没有就没有，说失去就失去。

现在你看，很多那些当官的，说要进监狱就要进监狱，说要蹲牢房就蹲牢房，说要死就死。很无常啊！世间这些财富也是，说有就有。一些因缘具足了，一晚上就会变得富裕，但是说没有就没有了，一个小时、一分钟就会变成穷蛋，一无所有。有什么可靠的？还都想发财发财，拼命地发财，做梦都想发财。心里总是想，买个彩票，中大奖，得到五百万多好啊！老想发财。没有用，都是无常。

他为什么不羡慕，为什么不贪欲这些呢？因为他在相续中有了无常的见解，他对无常法生起了胜觉，他已经证悟了无常，所以他对世间法没有贪念，不贪念世间这些高贵、富裕、美貌，这些对他来说没有什么。对于成就者来说，黄金和牛粪没有区别，再美和再丑的人没有区别，皇帝和街上的乞丐没有区别，这种境界才是真正的佛的境界。真正无常修好了，就差不多了。再就是华智仁波切。我们讲加行也是，主要通过华智仁波切的窍诀来讲。华智仁波切他是一位真正的成就者，他也特别重视无常法。

无常法在别的论典里没有太仔细讲，但是他从各方面讲了，思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维殊胜正士而修无常，思维世间尊主而修无常，思维各种喻义而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛厉希求而修无常。用各种方式，各种方法来让我们修无常。从各个方面考虑，去体会无常，了解无常，领会无常。让我们真正去了解无常法，真正去体会无常法。无常法特别的殊胜，都一定要好好地学修无常。

华智仁波切特别重视无常，让我们从各个方面思维无常。现在我们学习思维外器世界而修无常。外器世界算是比较坚固，比较恒常的，但是它最后也要毁灭，通过七火一水毁灭。由所有的众生共同的福报而形成的世界，万事万物，山河大地，须弥山，四大洲，八小洲，七金山，铁围山，包括日月，这些最后都要毁灭。世界形成与毁坏的过程是成住坏空。成是形成，住是存在，坏是毁灭，空是空劫。

世界要毁灭的时候，是从最低处的地狱开始毁灭。地狱的众生毁灭的过程特别慢，很多业力要穷尽的众生都往上托生。业力无法穷尽的众生，就像我昨天说的，判无期徒刑的，从地狱里无法出头的那些众生，都转生到其他世界的地狱。这个世界的地狱就空了。第二个是饿鬼。我们讲得很快，但是饿鬼道坏灭的过程很慢很慢，需要好几个劫。饿鬼道的众生，业力逐渐穷尽的都往上托生，业力无法穷尽的，转生到属于其他世界的饿鬼道。傍生也是一样。人也是这样。有些人知道一禅好，然后去修一禅，得到了一禅的境界，其他人也跟着学，最后很多人都得到一禅的境界，都生天了，慢慢人间也空了。天界也是，最后一禅、二禅、三禅都会空。最后众生该往上走的都往上走了，该转生其他地方的，就转生到属于其他世界的六道里去了。众生都没有了，这个世界就空了。然后外器世界开始毁灭了。

第一个太阳出现的时候，会烧毁一切树木园林。第二个太阳出现的时候，所有的溪流会全部干涸。第三个太阳出现的时候，一切大河江水都会干涸。第四个太阳出现的时候，无热恼的大海也会干涸。第五个太阳出现的时候，外界深达一百由旬的大海的海水全部干涸，最后逐渐干涸至两百由旬，七百由旬，一千、一万，一直到八万由旬，然后第六个太阳出现的时候，大地雪山焚毁。第七个太阳出现的时候，须弥山，四大洲，八大洲，八小洲，七金山，以及铁围山，全部燃烧成一团火焰。火焰向下旋绕，烧尽一切地狱之处。火焰冲向上方，燃烧梵天所有的无量宫殿。梵天王这些都属于是一禅天，一禅天会通过火消灭，其他的二禅天、三禅天、四禅天，都是无法用火毁灭的。这个时候，属于二禅天的光明天的小天子们惊恐地喊，“啊，大火烧起来了！”这个时候，老天子们安慰他们说，大火以前也是烧到梵天后就退下去了，不要害怕。

这样经过七次大火之后，二禅天便形成了水云层。火无法毁灭二禅天，只有通过水才能灭尽。二禅天的众生，都往上投生到三禅天了，二禅天空了。这个时候，像轭木一样大，像箭一样快的大雨从天而降，光明天以下，就像盐溶入水一样，快速地全部消失了。经过七火一水之后，下基的十字金刚风向上冲起，三禅天以下，就像风吹灰尘般地毁灭。三禅天只能通过风毁灭，无法通过水毁灭。从十字金刚里刮出的风特别猛烈，风刮起来的时候，包括三禅天那些空的宫殿一下就会毁灭，消失，这个时候，四大洲、须弥山、天界这些所有的四禅天，所有的外器世界都毁灭了，都变成了虚空。这就是外器世界毁灭的过程。

外器世界也要毁灭。外器世界这些须弥山、四大洲、小八洲、七金山，这样说很多人都听不懂。其实说的是，再大的山，再大的河，再大的海，这些最后都要毁灭，都超不出无常的范围，都超不出无常的本性。按世间来说，按社会来说，这些是最坚固，最恒常，最稳定的，最后都要毁灭。都是无常么。不用说我们特别脆弱的生命了，更会消失，更会失去。外器世界毁灭的过程，是粗大相续之无常。还有仔细刹那之无常，它们也离不开无常。

这些为什么最后都毁灭了？为什么都没有了？这些山、河、海开始形成的时候肯定和现在不一样。一百多年前的状况和现在的状况也不一样。仅仅是这几年，今年和去年的状况也不一样。都在变化当中。这个变化，也不是过几年、几十年、几百年才变，而是在刹那刹那当中变。但是我们很多时候认识不到，感觉不到，看不出来它正在变。现在科学家们也研究出来了，万事万物，这些物质，这些法一出现，一出生就开始变。外在看不出来变，但是内在已经变了。第一个刹那没有变，那么第二个刹那它也不能变。它永远都不能变，这样的话就变成恒常了。在这个世间上，没有恒常不变的东西。所以都离不开刹那的无常。

从这方面来讲，从外器世界的变化，从外器世界最后的毁灭情况来看，也是无常的，更不用说最脆弱、最微小犹如小草一样的人身与生命，又怎么可能是恒常、稳固的呢？我们的身体、生命更是无常，更不是可靠的。

今天晚上就讲到这。最后祝愿大家吉祥圆满，扎西得勒！我们共同回向吧！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2008年加行开示 寿命无常（二）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是寿命无常。一切都是无常的，包括我们的生命也是无常的，都要抓紧时间，分秒必争，一分一秒也不能浪费。寿命是无常的，死期是不定的，什么时候死，谁也确定不了。所以我们都要抓紧时间，统统地把这些业消掉，让自己解脱。

业障消了，对死亡生起了无所畏惧的勇敢的心，真正知道了死亡的真相，真正知道了没有什么可恐惧的，没有什么可害怕的，这个时候才行。在此之前，每分每秒都不能浪费啊！抓紧时间啊！如果你没有达到我刚才说的那个境界，突然死了，而我们往昔所做的恶业还没有消尽，那我们怎么办啊？

很多人，都必须要好好地考虑一下，你是哪种人？是下地狱的？还是转生为饿鬼的？还是托生为傍生的？我们的所作所为，都是下地狱的因啊！如果我们没有消除这些业障，没有改正自己这些错误，死亡突然来临，这个时候，我们只能感受果报，就得下地狱，就得堕落恶趣，没有别的出路。都得考虑啊！真不害怕啊？

人啊，有的时候真愚痴，一点点也不考虑这些事，根本不当回事，根本不在乎。我们真下地狱了，堕落恶趣了，出脱无期啊！没有出来的时候，永远都在地狱里，要感受极大难忍的痛苦。不是小事啊，这是个大事啊！

现在，身体有点什么反应就害怕，是不是我有病啦？是不是生大病啦？有点疼痛的时候又害怕了，是不是我要死啦？这都算什么？病情再恶化，再严重，也比不上地狱的痛苦啊！你既然这么害怕感受痛苦，那你怎么不害怕感受地狱的痛苦呢？没有什么可说的，你还是不相信！

行，你不相信就不相信吧，到时候你会后悔的！业力现前的时候，像洪水一样，谁也挡不住。真有一天，下地狱的机缘成熟了，谁也救度不了你。三世诸佛都降临，都到你的面前帮你，避免你下地狱，也救度不了啊！真的！到那个时候，诸佛菩萨也是束手无策啊！为什么？业力现前，自作自受，自己造的业，只有自己来承担，谁也代替不了。

其实，诸佛菩萨的力量，上师三宝的力量是无边无际，不可思议的，但是对罪孽深重的人，对业力现前的人来说，没有用，他接受不到，感觉不到。所以自己得注意。现在是最关键的时候，想解脱想成佛还是想堕落，都把握在自己的手里！

你靠人身学佛修行，如理如法地学佛了修行了，你今生就能解脱，甚至能成佛。如果你没有珍惜这个人身，没有好好地学佛修行，继续造业，继续这样懈怠懒惰，得过且过，你一定会下地狱的，一定会堕落恶趣的。现在都应该明白吧？

我前面讲过很多次。怎么还不着急呢？怎么都没有往心里去呢？我们一定要抓紧时间，每分每秒也不能浪费。很多人都肯定会问，我既然成家了，有孩子了，我也不能不管啊，我有工作，我要上班，我也不能不顾啊！怎么办啊？你错了，不耽误，不影响。

要学佛修行，而且要抓紧时间，每分每秒也不能浪费，不能错过，但是主要在日常的生活中、工作中。不是学佛修行了，就在佛堂里、寺庙里或者在道场里坐着，念一部经，或者念几个咒语。我跟你们讲过多少次，你单独安排一个时间，在这个时间里学佛修行，其他任何时候都不学不修，根本提不起念头，根本想不

起来学法修行，那你就别想解脱了，不可能！你单独安排时间，最多也就两三个小时。一天二十四个小时啊，修行才两三个小时。现在最精进的人，一天也就两三个小时，最多四个小时。

在这么短暂的时间里学修，在其他的时间里造业。一天二十四个小时之内，你造业的多，还是行善的多？心一直散乱，胡思乱想，连这两个小时、四个小时也做不到如理如法，这样修还能解脱吗？不如法的就更不说了。你一天行善的多，还是造业的多？你整天造业，二十四个小时之内，除了两个小时、最好的四个小时，就算这四个小时都是如法的，剩下还有二十个小时。二十个小时之内，你的所作所为，你的所思所想，所言所语，好好观察，都是什么？你刚才修法了，做功德了，这个善根，这个功德，也不一定能存得住。

你整天所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，所言所语都是妄语、绮语、恶语、离间语，你刚才做的那个微不足道的善恶福德，已经毁灭了，没有了，很难留得住。如果有一定的回向、其他的高的见解的摄持还能留得住，如果没有的话，留不住。这样的话，学也是白学，修也是白修。能解脱吗？能成佛吗？

今天我们仔细地观察观察，思维思维。真的，很难啊！还想解脱，还想成佛？“我信佛，能往生就行。”你能往生吗？“我今生怎么都行，来世能成佛就行。”来世你连人身都得不到，能成佛吗？你做梦去吧！这么一说很难，根本不可能，是不是？你得好好想一想。你是真想解脱的人吗？真想成佛的人吗？你说我想解脱，我想成佛，是真心话吗？如果你是真心实意的话，你怎么不学，怎么不修呢？“是，我要学，我要修啊。”你这个话是真心的吗？

如果你是真心的，还愣着干什么？怎么不抓紧时间呢？怎么不好好思维，不好好观察，不好好考虑呢？人就是这样！业障习气！就那么糊里糊涂地，有时候也想解脱，成佛，学修。实际上你看看你，学了吗？修了吗？能解脱吗？能成佛吗？整天心里想着都是什么呀？连自己都不知道！没有想什么吧？那你昏倒啦？

是不是死了？你没有昏倒，没有死，不可能没有想。连自己想些什么都不知道。你好好观察观察，你知道吗？你知道你刚才想什么吗？根本不知道！

就这样糊里糊涂地，忙忙碌碌地过日子，马马虎虎地过日子。这叫混日子，这不叫过日子！很多人都根本不会过日子，就是在这个世界上混，无始劫以来到现在一直混混混，怎么还混不够啊？人啊，太愚痴了。那怎么办？我们在生活中、工作中，时时刻刻观察自己的心，调整自己的心态。

我跟你们讲过，以前在藏地有位成就者，他怎么成就的？他也没有念过多少经，他也没有修过多少法，也不是今天念这个经，明天念那个经，今天持这个咒，明天持那个咒。现在我们这些人学佛修行就像到了超市似的，选这个选那个，挑这个挑那个，不行又扔了，又选一个，又扔了又选一个。学佛修行哪有这样挑的选的？今天觉得这个好，学一学，过几天又不行了，又选一个。

博朵瓦格西是怎么成就的？他每时每刻都观察自己的心，调整自己的心态。他观察，在相续中生起了一个恶念，他就放一个黑豆；相续中生起了一个善念，他就放一个白豆。就这样观察、调整，观察、调整。刚开始的时候，大部分都是黑豆，没有几个白豆。慢慢通过调整，通过改正，一样多了。最后全是白豆，没有黑豆了。这个时候他已经圆满了，成就了。

我们也是如此。这是我打个比喻，所有的成就者都是这样学这样修，通过这样的方法才成就的，不是像我们现在修法这样的，今天选这个明天挑那个的，凭自己的感觉。感觉不太好，一下就甩了。你们已经甩过多少个法门，甩过多少个上师三宝，还能有救吗？真的，这不是随随便便，这不是儿戏啊，这都是有因果的！你做这些恶业的时候，对境是什么呀？对境是功德圆满、福慧圆满，三界所有众生的祜主！你甩的，你失去的都是这些，你还什么事都没有似的。

因果就像个秤，不会有一点点的差错。它给你秤得一清二楚，到时候一定都会报应。我的意思是什么？不要再这样了。坚定不移地好好地学修，所有的法门、

所有的具德上师都是一体的，都是佛菩萨的化现。所有的这些法门，八万四千法门都是脱离痛苦的方法，自己能遇到的，这就是缘分。凭缘分找上师善知识，凭根基去找法门。

都是一种缘分，你只要能坚定不移地学修下去，一样，都能让你解脱，甚至让你成佛。所有的具德上师都是佛菩萨的化现，都是一体的，八万四千法门都是脱离痛苦的方法，别分别、别执着、别排斥。你分别、执着，甚至排斥，你失去了三宝，失去了佛法，你还能学吗，还能修吗？你当时皈依三宝的时候，是皈依了所有的佛，所有的法，所有的僧。不是一两个佛，也不是一两个法，也不是一两个僧人。你当时皈依的时候，在上师三宝面前，皈依佛，也没有说皈依哪个佛。皈依佛，皈依法，皈依僧，皈依上师。你已经皈依了所有的佛，已经皈依了所有的法，已经皈依了所有的僧，已经皈依了所有的上师，所以没有必要分别。

依止上师善知识，然后去学修，这是缘分的事情。具德的上师，具足法相的上师，都是一体的。法门，所有的法门，八万四千法门——指的是正法，不是邪法——都是一样的，都能让你解脱，甚至成佛。现在只是缘分，你好好地依止自己的上师，好好地跟他学修他所传的这些法就行了。

每时每刻观察自己的心，调整自己的心态，一切功夫都下在心上，这才是真正的修行。修行不在表面上，修行不在形式上，都在心里。心善一切善，心恶一切恶，你做得再好，表面上再如法，形式上再隆重，再庄严，发心没有到位，心态没有调整好的话，没有任何的意义。你参加的法会再隆重，你所修法的道场再庄严，你所跟随的上师善知识再有名气，没有用！任何意义都没有。发心不到位的话，甚至还有其他的目的，有恶的念头，不但没有功德，反而会有一定的罪过。

发心特别重要，我说过无数次。我经常讲发心，我知道我讲过很多次，而且也是同一个时间里重复过很多次，但是这不是重复，而是强调！我也不是没有别的法可讲，也不是不会换个话题。因为重要！重要！

现在我们很多人学法修行普遍存在的情况，不发心，盲目地去做，东跑西颠，东抓西抓，根本没有目标与方向，没有基础。想一步登天，可能么？建空中楼阁，可能么？加行都没有修好，正行怎么修啊？能证得吗？外加行都没有修好，连出离心都没有，菩提心能发出来吗？

发菩提心的功德非常大，我也知道，但是得有基础啊！前提是出离心。没有出离心，你说，我要为众生，我要救度众生，没有用。真正到时候，还是为自己。真的！对世间的贪念还没有断，你想全力以赴地饶益众生，没有用，空话！

现在都说，发菩提心多好啊，我要发菩提心。空性智慧多好啊，我要空性智慧。一讲空性，三轮体空，两个次第，大手印大圆满，都觉得殊胜，都想学修。一说加行，尤其是外加行，人身难得，寿命无常，都没有兴趣。颠倒啊！我前面讲过，这叫上下错谬而持，颠倒而持，这样闻法是不如法的！

连出离心都没有，对世间的贪恋都没有断，你说我要为众生，我要救度众生，这都是空话！没有用！菩提心好，慈悲心也好，都特别好。真正能够生起了菩提心，那就了不起了，已经成为菩萨了，摩诃萨了！还有什么可难的啊？在《入行论》等很多论典里也有，菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。世俗菩提心就是愿行菩提心。很多人认为要成为菩萨，就要生起胜义菩提心。但是寂天菩萨等很多大德、论师都不承认这个。承认什么？在相续中有了愿行菩提心，有了世俗菩提心就成为了菩萨，这个时候你不是一般的凡夫，已经是菩萨了，得到了菩萨的称谓。三世所有的众生，天界、人间所有的众生，都称呼你菩萨。他们所说的这个菩萨就是你，你也在其中。

已经成为菩萨了，还有什么可难的？三界所有的众生，包括那些天人都可以顶礼你，供养你，你已经变成他们的皈依处，祜主了，还有什么可难的？我们在入行论里也有，其他很多论典里也有，讲菩提心的功德。菩提心的功德非常非常的大，自己的相续中真正生起了菩提心，所有的业都一定会消尽。菩提心特别好。但是真正要发菩提心，相续中真正要生起菩提心，首先得有出离心。在有出离心

的基础上，然后再去修四无量心——慈无量心，悲无量心，喜无量心，舍无量心。四无量心修好了，才能生起真正的菩提心。

真正的菩提心生起来了，在你眼里，人人都是平等的，哪有那么多分别啊？现在很多人，都不知道自己修的是菩提心还是什么心，越修分别心越强，越修越看不起人家。哪有这样的菩萨啊？在菩萨眼里，所有的众生都是平等的，都是他身上掉下来的肉，都是他的心脏，都是他的眼珠啊！他都一样的慈爱，哪有这么多分别执着，总是看不起人家？

你看不起人家的时候，你得观察观察，你有没有这个毛病。有看不起的人，就说明了你没有慈悲心。连慈悲心都没有，还能有菩提心吗？有看不惯的事，说明了你没有智慧。有智慧的人不会有看不惯的事，有慈悲的人，不会有看不起的人。在他的眼里，人人都是平等的，众生都是平等的。在他的心里，在他的境界中，事事都是平等，都是清净圆满。处都是好处，人都是好人，事都是好事，哪有这么多事啊？真的，现在搞不清楚。那怎么办？我们就在日常的生活中工作中修，如果你是真心的。

如果你不是真心的，那我就不管了，你爱怎么样就怎么样。如果你是真想解脱真想成佛，真心实意地想修行的话，你就在日常生活中修行。早上从梦中一醒来就开始发心发愿。我们现在第一个修法就是上师瑜伽。我们从梦中一醒来的时候，如果没有什么不方便的话，别直接起来，坐一会，做个简单的上师瑜伽。上师和自己融为一体，自性和智慧融合一体，在这个境界中坐一会，再起来。

起来的时候发心，下个决心，做个决定，我一定要为众生成佛。我为了成佛，今天一定要精进修法，不能浪费。今天一天我不能虚度，一定要精进修持。我们这个发心仪轨，就是为了众生要发誓修持成佛，为了圆成佛道要精进认真闻思修行。一样，第一个是为众生要解脱要成佛。我们连自己都没有解脱成佛，无法能够救度众生。我们首先得发誓成佛。自己也苦，众生也苦，多着急啊！为了早日修成正果，我今天一定要精进学修，下这个决心，做这个决定，这叫发心。然后

起床，时刻都可以发心啊！然后上卫生间。

我们连排便的时候都可以发心。这些都是身上的毒，可以发心，自己身上这些魔障病障，以及无始劫以来所有的罪障，都变成大小便排出去。这是第一个发心。第二个发心，我们所排出去的这些东西，都变成饿鬼众生的饮食，变成他们所需要的东西。对我们来说，这些都是脏的东西，但是对饿鬼的众生以及其他的众生，都是最好的。我们连这个都不能浪费。发心，发一个慈悲心，发一个舍心，他们一定能得到。我们要排出去的这些东西，确实是毒，身体里剩余的东西。我们觉得这都是不清净的，这都是我们的烦恼业障，如果真正成就了，不垢不净，没有不干净的。

不垢不净，不生不灭，诸法的本性么。觉得脏，不干净，这就是我们的业障，业障排出去了。第二个，发慈悲心，发舍心，舍给那些饿鬼道的众生以及其它的众生，需要这些东西的众生，它们一定能得到。为什么这么说？曾经，嘎达雅纳尊者，通过神通，看那边很多饿鬼在一起，互相抢东西。嘎达雅纳用神通一看，没有别的，就是一口痰。有一位比较有修行的比丘，他吐痰的时候发心了，舍给那些饿鬼的众生。那些饿鬼看见了，也得到了。如果我们不发心的话，他们根本看不到，也得不到。

你看看，连这都可以变成修行。转念多重要啊！然后我们自己也要整整齐齐，干干净净的。我们可以洗脸，可以刷牙，但是我们洗脸刷牙的时候，也不能起恶念啊！有的人洗脸刷牙的时候，也是因贪心，或者愚痴，有的也没有什么念头，马马虎虎地。一个是恶念，一个是因贪心。你们好好观察观察，是不是贪心啊？自己洗一洗刷一刷，变得漂亮一点，然后去迷惑那些众生！你看这个发心，完全是恶！这个行为，你刚才刷呀、洗呀、抹呀，这都是恶业！尤其是年龄比较大的，长得也差不多的，没有太多的想法，但是马马虎虎的，任务似的，刷一刷洗一洗，糊弄糊弄就完事了。这种就是不善不恶的行为。

有修行的人就不是了。我今天要好好表法啊，我虽然是个凡夫，但是我也代

表三宝啊，我也代表上师啊，我要好好地表法。我们用的这些用品都是上师三宝的加持品。你就观想，上师三宝的力量可以融入到这些用品里，水啊，其他这些东西，都是上师三宝的加持品，通过这些东西，能够得到清净。诸佛菩萨的愿力，自己的清净心的力量，通过这些力量，我们洗脸刷牙的时候，洗的刷的都是我们的病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障这些障碍。最后我们都洗干净了刷干净了，我们这些罪障等业障都清净了。我们抹那些东西的时候，也是加持品啊，加持我们，庄严我们的坛城。

净土不在别处，清净刹土也不在别处，都在自己的身上。自身是最圆满的坛城，自心是最究竟的佛国，除了自己的身、自己的心以外，没有佛，没有净土。为什么庄严坛城？要好好表法啊！学佛修行了，不是要弄得人不像个人，家不像个家，要利利索索，干干净净。昨天我说的是一个人看见让一百个人伤心，今天不是啊，干干净净利利索索，自己变得越来越年轻，精神越来越活泼，一个人看见让一百个人欢喜。都生起欢喜心，都赞叹，学佛多好啊，修行多好啊！以前不是这样的，现在学佛了，家里特别干净特别好，他自己也是，变得越来越年轻，越来越快乐了。你就去表法，别的什么也不用说。

现在很多人，自己还没有解脱，还想度众生。到处瞎讲，到处搞那些法会，那些活动。做梦去吧！连自己还没有度好，你怎么去度众生呢？用不着讲那么多，用不着做那么多，好好地表法，这就是救度众生。家就像个家，整整齐齐；人就像个人，利利索索。谁看都能羡慕，能赞叹，这样自然而然就来了，就能跟你学了跟你修了。

你连自己都没有修好调整好，还能有人跟你学跟你修吗？不可能的！人啊，你不用特意去摄受、去帮助，他们自然而然就会尊重你，会崇拜你，会跟随你。如果不是这样，不可能的！到处说这个那个，没有用的！

庄严坛城，好好表法，这个发心完全是正确的。你这样洗脸、刷牙、化妆都有功德，没有罪过。然后做饭吃饭的时候也是，为众生做，为众生吃。这个怎么

讲？你已经发誓发愿了，你要为众生成佛。为众生成佛就要学佛修行，学佛修行就得有一个健康的身体，有一个好的家庭环境。真正能学佛修行了，才能解脱成佛；真正解脱了，成佛了，才能救度众生。这叫为众生吃。怎么为众生吃啊？现在明白了吧？我做饭为众生做，吃饭为众生吃，这是必须的。我还要吃好，喝好，因为我的身体是修法的工具，我修法是为解脱成佛，我解脱成佛是为了众生啊。没有一个好的工具我怎么修法？连自己的身体都没有保护好，还能谈得上帮助众生吗？我吃好喝好是应该的。发心不一样，所以结果不一样。

吃饭和吃饭不一样，你吃我吃，你穿我穿，能一样吗？根本不一样。为什么？发心不一样，目的不一样，动机不一样，所以结果不一样。做饭吃饭都是为众生，然后好好地收拾屋子，把家里搞得整整齐齐，干干净净。抹，抹的是烦恼；擦，擦的是业障。你就这么想，这是消业最好的方法。

以前佛有个弟子叫周梨槃陀伽，特别笨。教他其他的方式，根本不会，教他一个字，他也记不住。最后佛没有办法，让他扫地，告诉他，你扫的这些尘土不是尘土，是你的业障，是你的烦恼。他特别虔诚，他对佛所说的话没有丝毫怀疑。他心里确实是这么想的，他就那么去做，最后他把所有的业障烦恼都扫干净了，成阿罗汉了，成就了。我们也一样啊，这些灰尘，不干净的东西都是我们的烦恼、业障，分别执着，把这些都擦干净。越擦会越亮，越抹会越干净，同时，你的心地就会越清净，你的心态就会越自在。相信吗？真的，听起来容易做起来难啊！

我这是最直接、最好的方法，你不用我就没办法了。然后，你把自己打扮得这么漂亮，家里收拾得整整齐齐，干干净净，别人一看，包括家人，一定会羡慕得不得了，他一定会从心里服你，他一定会心服口服。我保证，你样样都做好，家里不会有任何的障碍。

这不是一天两天啊，你得天天要做啊。一天两天，偶尔做一次两次，然后就不管了，那不行。你得天天这样做。我们这些学佛人，应该越学越脑子越清醒，越修越勤奋，不应该懈怠懒惰。现在都相反了，越学越糊涂，越修越懒。这就修

偏了！你不相信我也没办法。你这样修，你会伤害很多众生，包括你自己。那怎么办？你把该做的都做好。

上班也是，你不管是给别人打工，还是自己做买卖，你都要接触很多人。你做的这些事情，都对大家有利益。不管是在单位还是办公室，不需要你的帮助、支持的人不会来找你。来找你的人，都是需要你的帮助、需要你的支持的人。

你真心的去善待这些人，就是菩萨呀！不要太自私。你给别人打工，或者在单位上班，你不要仅仅为了这一点点的工资，这个工资自然而然就有。现在有些人，怕拿不到工资，担心得不得了。用不着担心，你在你自己的岗位，做好自己的事。火点上了，灰自然而然就有，工资一分钱也不会少，而且还有很多的奖励，你肯定会得到奖励。优秀的人啊，他不能不给你发奖励啊。家里家外这些事情都做得这么好，样样都那么完美无缺，那才是真正的修行人啊，你的生活充满了活力，充满了喜悦。想学就这么学，想修就这么修。“学佛修行重要啊，每分每秒都不能浪费啊。”修习了人身难得，知道要学佛修行，不学不修不行；修习了寿命无常，知道要抓紧时间，不能一拖再拖，每分每秒也不能浪费。但是，不是呆在一个地方，家也不顾了，孩子也不管了，工作也不要了，整天跑到庙里，跑到道场，进入佛堂不出来，这样很容易修偏。

如果你不要上班，自己也不要做买卖，在家里有时间，那就安排修呗！磕大头，上早课晚课，再继续观修静修。你有时间，你为什么还浪费时间，还忙什么，还折腾什么？就精进地修！如果你要上班，有事情做，你得心甘情愿地去做，一点点也不耽误。其实做买卖有罪过，但是你可以发心。你发心了，给这些有缘的众生提供方便的场所，方便的条件，然后你去做买卖，不会有罪过。你的发心动机完全是正确的，发心正确了，一切都是正确的，发心清净了，一切都是清净的，用不着有那么多顾虑。

很多佛经里都讲了做买卖的过患。发心不到位的话肯定有罪过。如果你发心到位了，你不是为了自己赚钱。拿工资啊，赚钱啊，都不用考虑。你为大家付出，

为大家做事，这就像个火，你把火点上了，灰自然而然就有，不要也有。你不点火，光求灰，连灰都得不到啊！现在这些人就是这么愚痴，不点火，还想求灰，连灰都得不到。

帮助别人，饶益众生，就像点火；自己暂时的这些利益，工资啊，赚钱啊，健康啊，长寿啊，发财啊，就像个灰，自然而然就有，不要也有。看看很多大德高僧，他不是要名誉，也不是要财产，没有办法，不要也来。福报到了。真正修来的福报是自然来的，不是求来的，不是要拼命的去追，自然而然就有了。你要是去求去追，这就是求不得苦。虽然得到了，也不会得到快乐，最后还得要失去，留不住。真正想要的东西得不到。

你真正想要的是什么？你最终的目的，不是钱也不是名，真正想要的是快乐幸福。你为什么想发财，为什么想得到名气，为什么想得到权利？就是为了快乐幸福么！如果不是的话，难道是为了痛苦吗？不是，全是为了快乐幸福。但是你达不到最终的目的，得不到最终的追求。你真想得到的东西——真正的快乐与幸福，你永远都得不到。

虽然有钱了有权了，但是不会快乐，一样有痛苦，一样有烦恼。真正修来的福报是什么？无来无去，无始无终，这才是真正的福报。得到了这样的福报，才能得到真正的快乐与幸福。为什么这么讲？因为对一个真正的修行人来说，有钱没钱无所谓，对他来说一样能快乐，他虽然有钱了有权了，但是不会执着于它。在表面上看，他得到了，最后又失去了；但是实际对于他来说，没有得到也没有失去。

在表面上看，聚了散了来了去了，但是对他来说，无来无去，没有来没有去，没有聚没有散，为什么这么说？他不会执着于这些，所以他也不会受这些影响。任何时候他的心态都是平静的，不会动摇，这叫如如不动，这才是真正修来的福报，之前是没有用的。这些都是无所谓的，它自然而然就来，你不要特意去追求这些。

该做的事情做好，样样都做好，结缘是为了了缘，从心里真心实意地去做，不管是家里家外，大事小事，每一件事，都认认真真地、老老实实地去做，这叫了缘。我们结缘了缘是应该的，同时我们应该一无所求。有所求是错的，一无所求是对的。不能有所求，有所求就不行了。

你去付出，没有条件，不求回报地去做每一件事，这叫了缘，果报自然而然就有。你不求的时候，才有真正的回报。你特意去执着去追求这些，会耽误你自己啊！

我今天讲的，都是自己让自己解脱，自己让自己圆满的一些方法，不是佛或者我要求什么，或者给你们制定什么。这都是断除烦恼的方法，改变错误的方法，都是佛法，脱离痛苦的方法，解脱的方法。

想解脱么？想解脱就照样去做。不想解脱的话，这些与你没有关系，没法救度。不是佛菩萨不慈悲你，罪孽深重的人，三世诸佛也救度不了。说东就朝南，没法引导，没法帮助。不是佛菩萨不慈悲你，不是佛菩萨舍弃众生。佛菩萨永远慈悲你，永远不会舍弃任何一个众生，但是你自己不相信不听，有什么办法？

上师三宝的摄受与加持就像个太阳，照耀整个世界，但是你把自己关在一个小小的屋子里，把门窗都关得严严的，肯定会黑暗，你也会害怕，也会痛苦，但是没有办法，你都关上了，阳光怎么照进来啊？你把自己的门窗打开，阳光才能进来。你把自己的心胸打开，让自己的相续成熟，这个时候上师三宝的摄受与加持，自然而然就进入你的心中，之前没办法啊！

这样去修，完全为众生。别太自私，不择手段地，总是想占别人的便宜。不能有这些想法，这都不是快乐的因，而是痛苦的因。现在这些做买卖的也是，做其他事情也是，总是想占别人的便宜，不择手段地欺骗众生。这样的话，你就是造业。

刚才你发心发愿，为了提供方便的场所，真心地善待这些有缘的众生，不会有罪过，明白了么？你做饭吃饭都是为众生发心啊，走路的时候也是，我们都讲过，上师三宝也可以观在自己的右肩，绕佛了，有功德。坐着的时候观在头顶，祈请加持，也能得到加持。晚上做饭吃饭以后，有时间你就做晚课，修除障法，当天的业障以及所有的业障，都通过金刚萨埵的愿力和自己的清净心的力量消除。晚上睡觉前，一天的功德总集起来再回向一遍。睡觉的时候，最起码刚开始的时候，做一个吉祥卧，忆念佛陀的功德，也有一定的意义。然后把上师观在心中，进入睡眠。你看，一天多有意义啊！这样你晚上做梦的时候，也会有一些功德，梦中也会积很多功德。一天就这样去修。还有其他任何时候都是，观察心，调整心。这样去学修，我们才能解脱，才能成佛，否则的话很难。

每时每刻都别浪费，别错过，抓紧时间，一定要好好地修。不要虚伪啊，现在人都虚伪。不说每时每刻吧，仅仅做这些功课的时候都是，不认真，不用心，表面上也念，也做，实际上心里想的都是乱七八糟的。很多人都是马马虎虎的。别虚伪！骗谁啊，都是骗自己么！都是对自己的一种伤害啊。

我们经常要修无常，尤其是没有生起出离心的时候。佛陀讲过，直到成佛，一直要修无常，尤其是没有生起出离心之前，要多次地修，反复地修无常。华智仁波切讲的，“思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常。思维殊胜正士而修无常，思维世间尊主而修无常，思维各种喻意而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛厉希求而修无常。”通过各种方法，各种手段。

昨天我们讲的，思维外器世界而修无常。外器世界也有成住坏空的时候，它也有毁灭的时候，也有空的时候，也有形成的时候。我们这些外器世界，山啊河啊，比较坚固的，比较恒常的，万事万物这些东西都离不开无常，最后都要毁灭，都要消失。

我们的生命就更不用说了，特别的脆弱，就像水上的水泡一样。人的生命就在呼吸之间，每时每刻都有危险，都可能会死亡。没有什么可靠的。我们的生命

更是无常，更是不可靠的，更不是恒常的。

思维内情众生而修无常，从三界的顶层，最高的那一层，一直到地狱之间，其中有很多众生，天啊，罗刹啊，人啊，饿鬼啊，地狱众生啊，里面有各种各样的男女老少，有各种各样的众生，但是都离不开无常，最后都要毁灭，最后都要死亡。

不死的众生，连听都没有听过。有吗？没有！都得死。地狱众生的生命是最漫长的，但是最后也有死的时候。都离不开死亡的范围，离不开无常的本性，都得毁灭，都得消灭。

没有一个众生能逃脱死亡。有生必有死，我们从来没有听说过，也没有见过世间有不死的人。见过吗？没有吧！我们从出生的那一刻起，就开始迈向死亡；每分每秒、每时每刻都在接近死亡。如果不修行，无论采用何种方式，寿命都不会有任何的增加。时间每过一分，我们离死亡就近一步。人的生命就在呼吸间，一息不来就成隔世。什么时候死，在哪里死，用哪种方式死，对我们来说都是未知的，在这一点上，生命是如此脆弱。面对死亡，我们只能束手无策，无可奈何；面对死亡，我们根本没有能力预知与确定，更无法阻止或改变。

面对死亡的时候，都是无可奈何。而且这个死期是不定的，每时每刻都有死亡的可能。都好好想一想。死亡来临的时候，我们没有办法，无能为力啊，就得死，任何办法都没有。我们现在，老老少少，男男女女都是，都讲过，也听过很多这样的事情。

不管是你年龄小还是老，中年的人都是，很多人都在接近死亡，走进死亡，面对死亡。在死亡面前，三岁的小孩和七八十岁的老人没有区别，都会死，也许立即就会死。你觉得我还年轻，也没有什么病，我肯定不死，今天今年，这几年，这几十年肯定不死，到七十岁，八十岁，九十岁吧。不一定啊！

我昨天讲的，要死不是先有病，躺在床上，或者到医院，通过各种医疗方式，最后再死。有的说死就死，一刹那就过去了。在死亡面前人人平等，在死亡面前没有老少的分别，没有男女，没有分别。你是好汉，你现在可以不死，还可以再等几十年，不可能有这样的事情。

你长得比较漂亮，还年轻，你现在可以不死，当你老了，头发也白了，牙齿也掉了，这个时候你就可以死，之前，你现在多年轻啊多漂亮啊，不能死！哪有这事？不可能！在死亡面前，你是多大的官啊，你是总统啊，主席啊，现在可以不死，等以后退休，任务都完成再死，不可能的，死亡面前人人平等。到时候都得死，不到时候谁也不用死，每分每秒都不会让你等，它掐得特别准，而且管得特别严，没有讲道理的地方。

有钱，没有走后门的机会。你想，我年轻漂亮，我也不怕阎罗王，我得跟他说几句好话，表现好一点，可以让我不死。不可能。我有权利势力，通过权利势力我可以对付对付，不可能。在死亡面前都是无可奈何，无能为力。死亡来临了，阎罗王的私人代表来了，你就得跟着他走，没有讲道理的机会。

世间的就不一样，想想办法，走个后门，通过关系，说点好话也可以，但是在死亡面前是不可能的。死亡来临的时候，阎罗王不会客气，他不会接受这些东西，你得走。很多面对死亡，走进死亡，也不是光老的，也不是光小的，也不是光男的女的，也不是光有病的，什么样的都有。有病的没有病的，老的少的，男的女的，有钱的没有钱的，有权的没有权的，都有！都是一样，我们看得清清楚楚，怎么一点点也不动心呢，怎么不换个角度想一想呢？

今天我这么一问，肯定没有一个人打算今天死。你有什么把握？今天你为什么不死呢？肯定没有。为什么？凭什么啊？多想一想。死期是不定的，很多人都知道有生就有死，但是不知道死期不定这个道理，没有明白。死期不一定，通过什么方式死也不一定啊。你觉得我吃的多好啊，我穿的多好啊，肯定不会死，不一定。也许你最好的条件，最有营养的东西，就成为了把你送进死亡的因素。所

以都是不一定的。多观修无常，这个功德非常大。

今天晚上就讲到这里。最后祝大家吉祥圆满，扎西得勒！最后把讲法的功德、闻法的功德等所有的功德都回向给一切众生，愿一切众生都能早日证得大圆满的境界。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2008年加行开示 寿命无常（三）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天学习的内容也是寿命无常。我们的寿命非常短暂，几十年很快就会过去。在这个过程中，时刻都有危险，说不定一会儿就会死。学佛修行的事不能一拖再拖，一定要抓紧时间，全力以赴，学，学好；修，修好。

我们现在很多人对修法没有兴趣，不想学，不想念，功课也不愿意做，听法也不愿意听，学佛修行的事情一拖再拖，一点点也没有紧迫感。这是什么原因呢？没有别的原因，就是没有修好无常，没有明白无常的道理。我们真修好了无常法，不可能不精进，不可能再这样懈怠懒惰，不可能再这样得过且过。

无常法没有修好，对寿命无常，对一切法都是无常这个道理没有甚深的了知，没有甚深的体会，其他任何法都不可能修得成。现在也一样，也想学，学不进去，也想精进，精进不起来。所以无常特别重要。把无常法修好，我们才会精进，才会分秒必争，全力以赴。这样学修，解脱成佛一点点也不难！现在对我们来说，解脱成佛多难啊，原因是什么？我们不精进，不用心。我们真正用心了，真正精进了，抓紧时间了，解脱不难，成佛也不难，真不难啊！难就难在精进不起来，不会用心，不能用功。所以修无常特别重要。华智仁波切让我们通过各种方法，去认识无常，去了解无常，去体会无常。

前几天我们讲过，思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常。今天我们学习思维正士而修无常。佛、大德高僧都摆脱不了死亡，也都离不开死亡，都

超不出无常。我们这个贤劫，也曾经出现过很多佛，胜观佛，宝髻佛，迦叶佛，释迦牟尼佛，以及很多声闻、缘觉、罗汉。这些佛，这些罗汉都有无伪的慈悲心，有广大的智慧，有各种各样的神通与神变。他们通过三乘佛法，救度过，饶益过无数的众生。他们都是人天的导师，三界轮回所有的众生都崇拜、皈依、供养、祈祷，但是他们最后也都没有逃脱死亡，都示现死亡，都趋入涅槃。

以前在印度，出现过具足无量功德的罗汉及八十大成就者，他们都有各种各样的神通与神变。在藏地，莲花生大士广转法轮的时期，也曾经出现过无数的大智者，大成就者。在内地也是，也出现过无数的成就者，达摩祖师啊，六祖慧能啊，他们都远离了地水火风的一切损害。比如藏地大成就者米勒日巴，在山洞修行的时候，被一群猎人用毒箭射，不能射中。被拖入水中，丢下深渊，尊者依然能够返回原地。后来被人在身上堆上木材，然而火却不能燃烧。不仅仅是米勒日巴，所有的大成就者，不管是印度的，还是藏地的，还是内地的，他们都远离了四大损害，有各种神通神变，但是他们最后都没有逃脱死亡，都示现了圆寂。

这些曾经出现过的佛也好，菩萨也好，罗汉也好，其他大德高僧也好，都已经趋入涅槃，都已经圆寂了，都没有逃脱死亡，都没有远离无常的本性。那样的话，我们学佛修行是不是没有太大的意义啊？我们学得再好，修得再好，最后获得成就了，也照样要死，照样离不开无常的本性？不是。那些佛菩萨，大德高僧们也是示现死亡，最后都趋入涅槃了。但是他们跟我们不一样。我们是要去了脱生死，他们已经了脱生死了。

了脱生死不是不生不死，而是没有生苦，没有死苦。没有生老病死所带来的烦恼与痛苦，这就是解脱。他们已经解脱了由生老病死所带来的烦恼与痛苦，在示现上，他们也有生老病死，有时候也生病，最后也走进死亡，但是他们不会为这些而烦恼、担心或者痛苦，这就是解脱。

释迦牟尼佛在世的时候也是，也生过病，也吃过药，但是他没有痛苦啊，没有烦恼啊！“能吗？怎么有病还不烦恼，有病还不痛苦啊？”能！这个不可思议。

我们有时候讲，“身受心不受"，就是这个意思。身体上是有病，但是心不会为这个动，所以心理上不会有烦恼与痛苦。

佛菩萨，大德高僧在示现上都有这些，实际上都没有。什么意思？他们已经超越了因果，他们已经远离了世间，所以他们不受任何因果，他们不受任何属于世间的影响，不受世间的生老病死所带来的烦恼与痛苦。我们现在肯定受影响。有病了，肯定会烦恼，会痛苦；老了，肯定会烦恼，会痛苦，死的时候更是，肯定会害怕，也会烦恼痛苦。

其实我们解脱了，成佛了，不是到一个特别舒服的地方，条件特别好的地方呆着。“怎么不是呢？西方极乐世界不就是他们住的地方吗？其他还有很多佛国么，什么现喜刹土啊。”他们解脱成佛以后，不是在一个地方舒舒服服地呆着，他们也要转，不停地转，我们也要转，不停地转，都不停地转。但是转和转不一样，他们是因慈悲心而转，我们是因贪心而转；一个是自由而转，一个是不自由而转。

佛菩萨、大德高僧们，转轮回的时候，不是因贪心而转的，也不是不自由的转，所以他们来去是自由的，他们在转轮回的过程中也不会有任何的烦恼痛苦，不会受轮回中的这些痛苦。比如：莲花从污泥中长出来，从不净的地方里长出来，但是它不受污染。一样，诸佛菩萨虽然也在轮回里，为众生转，但是他们因慈悲心而转，为众生转，自由地转。而我们不是这样。因为我们还没有断掉对世间的贪念，对轮回的贪着，所以我们因贪心而转，没有自由地转。我们马马虎虎地转，所以会受这些影响，也受轮回的痛苦。“净土在哪儿呢？他们怎么不去净土呢？”净土和尘土不是这么分的。

在佛菩萨的境界里，到处都是净土；在我们眼里，到处都是尘土。都说，我上师慈悲，我现在不用修了，到临终的时候，他一定会把我带到西方极乐世界。没有用！是，上师慈悲，他任何时候都不会舍弃你，他一定会把你带到西方极乐世界，但是你认识不到啊，即使你到了西方极乐世界，睁开眼睛一看，还是这个

刹土，还是这么乱七八糟的，根本认识不到，根本感受不到！

佛菩萨在轮回中，在六道中，也时刻不离净土，时刻都在净土中，心净土净么，到处都是净土啊！我们的心不净，所以土净不了，到处都是尘土啊！其实与外界没有太大的关系，都是自己的心，都是因业力所现，因业力所感，都是因心的显现与游舞。

所以我们经常讲，“唯心所现，唯识所变。”就是这个意思，都是自己的心。环境好不好，条件好不好，相貌好不好，都是自己的心。怎么是自己的心？这不是山吗？这不是水吗？这不是房屋吗？这不是什么什么人吗？迷惑了，这些是你自己的心。现在我们一说心在哪？都会往内找，都会把手指向胸前。心不在胸前，心脏不是心，大脑也不是心，没有心脏的众生有，没有大脑的众生也有。以前有位大德，不仅是他，很多人都见过没有头脑的人。你看看，没有大脑也有心。所以大脑不是心。心脏也不是心。现在可以把心脏拿掉，人可以不死。这样的公案特别多。你们多了解了解，多研究研究。

心脏不是心，大脑也不是心，那心在哪？心找不到，心到处都有，这一切一切都是你的心，你所看见的，所听见的，所摸到的，所闻到的，所想到的，都是自己的心。“那怎么是心呢？我在这儿，它在那儿，我可以住在屋里，怎么我可以过山，可以过河？这不是两个么？怎么河是我的心呢？”这都是心的化现，你看不出来。

心就像个特别高明的魔术师。给我们演节目的时候，我们根本看不出来。你再仔细看，再分析，也分析不出来。但是实际上都是它变的。你看看，不可思议吧！这里有窍诀啊！他变这些东西的时候，非常简单，一点点也不复杂。我们真找到了，真学会了这个魔术，我们真找到了这个窍诀，非常简单，没有什么可迷惑的。但是我们当时看不出来的时候，还是不知道。

一个道理，都是自心的化现，都是自心的游舞，但是我们看不出来。我们真

正去了解，真正体会到了，那个时候，很简单，确实是自心的化现，别的什么也没有，这才是明心见性呢。这个时候你才会有明心见性，之前很难哪！不知道自己的心在哪，也不知道心到底是怎么回事，然后在那边一不动二不说地糊里糊涂地坐着，这样要明心见性就难了。

你想明心见性，就去寻找这个心，心的来处，去处，心的本性，你去找一找。能找到吗？找不到的，这就是心。你真正认识到了，那个时候才是明心见性了。弄明白了自己的心，见到了自己的心，就是心的性。其实心就是自己，自己就是心，你没有弄明白自己的心到底在哪，到底怎么回事，实际上你还是没有弄明白自己到底在哪，到底怎么回事。

我们这些凡夫，难道还不愚痴吗？连自己都没有找到，连自己都没有认识到。“我怎么没有找到自己呢？这就是我么？我们怎么没有明白自己？”我们现在所认为的自己，不是真正的自己，我们现在所认识的我，不是真正的我，这是虚假的，如幻如梦，根本不存在。难道这是我吗？这是自己吗？这是我们的本性吗？我们的本性才是真正的自己。

除了本性，除了我们的心性，都不是真正的自己。其他的都是无常，都是空性，都是如幻如梦。诸佛菩萨因慈悲心而转，我们因贪心而转。诸佛菩萨自由地转，我们不自由地转，一个是轻松自在，一个是烦恼痛苦。诸佛菩萨辗转轮回，饶益、救度这些众生的过程当中，也会生活，也会工作，他们也有他们的生活，他们也有他们的工作，跟我们不一样。在表面上，在形式上看差不多。

佛在世的时候也有行住坐卧，该吃的时候也吃，该走的时候也走，该睡的时候也睡，该做事情的时候也做。诸佛菩萨、大德高僧们是通过愿力转生，而我们是通过业力转生，这两个是两码事，一个是愿力，一个是业力。业力是不自在的，不轻松的；愿力是自在，是轻松的。

我经常跟大家讲，我们在日常的生活中可以学，在日常的生活中可以修，我

们真正把佛法和生活结合起来，融合在一起，那我们在生活中，在工作中能够得到解脱，能够得到圆满。很多人都不相信，能吗？什么叫解脱，什么叫圆满？我们可以轻松自在地生活，我们可以自由自在地工作。都怀疑，能吗？有家，有孩子，有事业，要上班，肯定有很多事，肯定要处理很多事，同时还能轻松自在吗？要上班，要工作，要接待人，要处理事的话，肯定有很多挫折，能自由自在吗？都怀疑。能啊！我们可以轻松自在地工作，我们可以快快乐乐地生活。我们生活的同时，一定会得到快乐；我们工作的同时，一定会得到自在。

我们都看清楚了，看明白了，然后我们知道诸法的本性，知道无常，知道空性，心里有数啊！我们现在修无常，修无常不是要远离世间，也不是脱离生活、工作。我们心里要明白这些道理，要做好准备。你没有做好准备，它一定会影响你，一定会伤害你的。你心里有数，心里有准备，他不会伤害你，因为都是虚假的，都是无常的。财产也好，感情也好，都是无常的。你真明白了这个道理，心里有这个准备，到时候它迷惑不了你，你不会受它的影响。它肯定会变，它一变，你心里有数啊，你的心不会跟它变，不会跟它动。你的心不跟它动了，它变是它的事，与你没有关系。

真的都会变啊！顺境也好，逆境也好；爱也好，恨也好，都会变。处在顺境的时候，你也不要太高兴，一定会变，因为它也是无常的。处在逆境的时候，你也不要太伤心，他一定会变。好也会变坏，坏也会变好，好也不可能永远好，坏也不会永远坏。感情也是，今天说爱，也是假的，不要高兴得太早，一定会变。今天说恨，也不要动心，不要伤心，一定会变。爱也不可能永远的爱，恨也不可能永远的恨。对这一切一切，心里都要有准备。你心里有准备，到时候你就不会动心，你没有受它的影响，这才是真正的解脱。如果你执着它，它就会伤害你。

你执着好，好也会伤害你；你不执着坏，坏也不会伤害你。主要是自己。我跟你们讲过，这个境、相，不会障碍你，不会束缚你。你执着于境，执着于这些相，这才是束缚，这才会被伤害。不执着的话，不会有事，执着了，肯定有事。不要执着，一切随缘。缘来缘聚，缘聚缘散，这都是很正常，来自由，去自由，

保持自然，这才是真正的解脱。来了，我们也不拒绝，一定要珍惜；走了，我们也不追求，不勉强。这就是无常。都会变，唯一不变的也会变。你不要把它当成恒常，它一定会伤害你，自己心里有数，心里有准备就行了。一切都是如幻如梦。

人的一生就是一场戏，人的一生就是一场梦。晚上做的梦叫黑梦，白天做的梦叫白梦。在黑梦中很容易醒过来，但是在白梦中不容易醒过来。刚才说的无常的道理，诸法如幻如梦的道理你真正懂了，真正明白了，才能放下。我们晚上做梦，有时候做噩梦。比如，在梦中犯错了，判死刑了，快要枪毙了，担心的不得了，害怕的不得了，痛苦的不得了，全身都是汗，突然醒了，哦，原来是梦！刚才害怕的全身都是汗，心脏还在蹦、蹦、蹦地跳。但是你没有认识到的时候，你把梦境当真了，所以，你受伤害了。你突然醒了，就没有事了，彻底解脱了。这是什么原因？你从梦中醒过来的同时，你知道了原来是梦，原来是假的，是你把它当真了，其实没有这个事，心里就踏实了，完全得到了解脱。一样，我们要从从生活中，工作中，这一切一切当中解脱。

这都是一场梦，原来都是不存在的，但是没有认识到，所以我们都把它当作真实了，然后时刻都受它们的影响，有时候高兴的不得了，有时候伤心的不得了，有时候害怕的不得了，有时候悲伤的不得了。刚才睡着了，开始做梦，自己最喜爱的儿子也好，姑娘也好，突然生病了，到医院抢救，没有抢救过来，死了，伤心的不得了啊！突然醒了，刚才是梦境么，根本没有发生过这事，姑娘也好，儿子也好，根本没有得过病，根本没有去过医院，根本没有抢救过，根本没有死过，但是都当真了。突然醒了，心里悲伤的，眼泪都掉下来了，把整个枕头都弄湿了。你没有当真，你就没有受这个梦境的伤害。你为什么受它的影响呢？因为你把它当真了，后来你突然醒了，根本没有这个事，你知道了，彻底明白了，然后你就解脱了，也不悲伤了，也不哭了，彻底好了。原因是什么？你彻底知道了，这是假的，梦境都是假的。

一样，我们从白梦中，从我们的生活中，工作中，日常的这些琐事当中要解脱的话，都要看破，要知道都是假像，都是如幻如梦。你真正知道了，都是假像，

都是空性，本来是不存在的，本来根本没有发生过的，本来就是根本没有这些事，你真弄明白了这些道理，这叫见性了。真正对这个道理有体会了，那你彻底就解脱了，这是唯一的方法。你刚才在梦中没有醒过来，不知道梦是假的，你用其它的方法都是没有用的，解决不了问题。一样，如果我们不明白无常，不明白空性，不知道一切如幻如梦，诸法如幻如梦的道理，我们就无法能够解脱。

人的一生就是一场戏。真的，这么一说，我们都是演员，正在演戏。我们很多人都根本不知道自己正在演戏，把每一个角色都当真了，多愚痴啊，多可怜啊。那怎么办？我们都是演员，都正在演戏，把这个道理弄明白。我们演戏的时候一定要演好，演戏的过程中不能糊涂，每一个角色都一定要看得清楚、弄得明白，这样我们才能解脱。那些演员演戏、演节目的时候，也有爱的表情，也有恨的表情，什么角色都有。但是在他们的的心里，当时不会有真正的爱和恨。因为什么？他们知道自己正在演戏，都是假的。

演戏的过程中，对方说爱他，他不会当真，不会为了这个动心，他知道正在演戏，这是假的。然后说我恨你，我要打死你，然后拿枪对着你的时候，你也不会从心里害怕，在表面上肯定会演害怕，但是心里头没有害怕，这样心里就没有事了。他为什么心不动呢？为什么心里不害怕呢？他知道演戏嘛，假的，所以他就没有动心。

一个道理，我们现正在演戏。不管是在家，还是在单位，不管是在什么样的环境里，什么样的情况下都是，我们在演戏。你知道我们在正演戏，知道都是假像，那你就不会动心；你不动心，就不会受这些影响；不受影响的话，你就不会有烦恼痛苦。这叫证悟空性。如果没有这样的认识，没有这样的觉悟，别说我出境界了，别说我明心见性，别说我成就了，别说我修禅修的如何，别说我修法修的如何。

什么是如如不动呢？一切境中心不动摇。什么叫心不动摇？明明了了，一点点也没有被这些对境动心，不执着，这叫如如不动的心。心如如不动，不是什么

也不想，也不是什么也不去做，不是什么也不要。刚才说了，我们都是演员，不管是因业力，还是因愿力，我们肯定要演很多很多的角色。但是我们演戏的过程不能糊涂，要认认真真的演下去。既然我们有这个任务，如果没有演好的话，这也是一种过错。但是演戏的过程中我们不能糊涂。如果糊涂了，把这些都当真了，这也是一种过错。

所以佛经常讲，色即是空，空即是色，相不离开空，空不离开相。佛讲的诸法最究竟的道理，最究竟的真相真理是什么呢？性空妙有。性体就是空的，但是妙有缘起的作用是不空的。这些就是刚才说的，我们演戏每一个角色都一定要认认真真地演，但是演的过程中不能糊涂，每一个角色都不能当真。体是空，但是缘起的作用是不空的。一说是空，一说是不空，这两个是不矛盾的。你真正知道了这个道理，这才是证悟开悟。

按我们凡夫人的思想或意识来讲，在一个时间，在一个角度，在一个屋子说有，也说没有，这是矛盾，但实际上这是不矛盾的。刚才说的，体性是空的，但是缘起的作用是不空的，这两个是不矛盾的，是双运的，是无二无别的。佛在心经里讲的色即是空，空即是色，也是这个意思，这就是无常。诸法的本性是无常，把这些无常的道理，所有的这些法都是在刹那刹那当中变这个道理，诸法如幻如梦的这些道理真正弄明白了，那就彻底解脱了。这就是证悟空性的智慧。这就是刚才讲的无常。

今天就讲到这。最后祝大家吉祥圆满，扎西德勒！我们共同回向，讲法的功德，闻法的功德都回向给一切众生，愿一切众生都早日离苦得乐，早日证悟无上大圆满的境界！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2008年加行开示 寿命无常（四）

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是寿命无常。人的寿命特别无常，就在呼吸之间。时刻都有危险，时刻都有死亡的可能。我们在死亡面前都是束手无策，没有办法。死亡来了，我们都得面对，无法能够改变或者逃脱。但是我们可以提前做好充分准备，抓紧时间，让自己解脱、成佛。我们解脱了，成佛了，就能了脱生与死所带来的一切烦恼与痛苦。如果我们没有学好，没有修好，没有解脱，没有成佛，面对死亡的时候，心里会挂念很多很多，根本放不下。我们还会特别害怕，还要感受特别难以忍受的痛苦。我们学好了，修好了，解脱了，成佛了，就不用这样了，我们可以勇敢地面对，可以不受由死亡而带来的这些烦恼与痛苦。

我们这几天观修无常的目的是什么？我们要明白一切都是无常，都没有恒常不变的，都在刹那刹那当中变。我们不是什么也不要，什么也不去做，不是这样。那是什么呢？我们真正明白了无常的道理，真正懂得了寿命无常的道理，我们做任何事情的时候一定会用心，一定会抓紧时间。我们现在正好是相反的。我们做任何事情的时候都是，不用心，不用功，所以没有成功，没有成就。我们真正懂得了寿命无常的道理，真正明白了一切离不开无常这个道理，我们做任何事情都是自己想做的，自己愿意做的。

我们都是学佛人，都是修行人，我们已经懂得了佛理，已经懂得了这些道理，已经明理了，所以我们不会有不愿意做的事情。不管是家里家外的事，大事小事，都是一种因缘。既然结上了这个缘，就一定要了。我们了缘的过程中，一定会用

心，一定会抓紧时间，一定会分秒必争，全力以赴。这样的话，我们做任何事情都会圆满成功，包括我们的修行。

为了自己的解脱，或者为了众生而学佛修行，我们不会一拖再拖，也不会懈怠懒惰，一定会抓紧时间，一定会全力以赴，竭尽全力。在这样的情况下，我们很快就会成就。这就是我们要修无常的原因。我们会得到这样的结果，会有这样的利益。

前几天我们从各方面考虑，从各方面观察、研究，然后修无常。思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维世间正士而修无常，还有思维世间尊主而修无常，思维各种寓意而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛力希求而修无常。这都是修无常的方法，我们通过各种方法，来认识、体会无常。

今天学习思维世间尊主而修无常。在这个世界上，也出现过很多至高无上的帝释天、大梵天、遍入天、大自在天这些天王。他们已经掌握了整个世界，他们的权力，势力，都是至高无上的，但是最后都没有逃脱死亡。其他还有很多具有五种神通的仙人啊，天人啊，他们有神通，有神变，随意可以变化，但是最后也都没有离开无常，没有逃脱死亡。

在人间，以前在印度，出现过很多转轮王、金轮王、银轮王、天轮王，他们统治整个三千大千世界，所有的人、物质，都属于他们统治。他们有至高无上的地位，耀眼显赫的权力和势力，他们的福报特别大，最后也是，都没有逃脱死亡。

在藏地，以前也出现过很多有权有势的人物，如法王赤松得赞、松赞干布、赤热巴金很多很多，这些都是文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨的化身，有修有证，有权有势，但是最后也都没有逃脱死亡。

在内地也是，宋朝、唐朝、明朝、清朝这些朝代，都有过很多皇帝。皇宫就是人间的天堂，皇帝就是人间的天主，他们有权力，有势力，可以说是要什么有

什么，想干什么就干什么。权力、势力、财力都特别大。我们的权力、势力、财力都是微不足道的，不算什么。但是他们都没有逃脱死亡，最后都死了，现在什么也没有了，更不用说我们这些人了。这样思维观想，修无常。

思维各种寓意而修无常，也就是观察、思维各方面而修无常。劫的增减也是无常的。初劫的时候，天空中没有太阳，也没有月亮，人的身体会自然发光，特别高大，以神变在空中行走，以甘露为食，寿命也特别长，八万四千岁。慢慢地，这些众生被无始劫来的习气牵引，产生了诸多烦恼。刚开始的时候特别自在，都有神通，以神通在空中行走，身上也发光。当时没有太阳，月亮，也不用灯。这个时候人间的福报能比天界，跟天人差不多。

也有一种说法，说人是从光音天下来的。刚下来的时候，生活也特别自在。后来都生烦恼了，贪心上来了。刚开始他们都不吃东西，以甘露为食。有一天，有一种特别甜的东西，有个人无意当中尝了尝，发现特别甜，特别好吃，他就吃了。然后一传，大家都知道了这个好吃，然后都开始吃，这个时候就开始吃东西了。这也是属于甘露吧，一舔就能吃饱，也不用吃别的什么东西。这样贪心就上来了。刚开始吃一点点就行，慢慢还想吃，吃的就越来越多了。这个时候人的贪心就越来越重了，然后那种东西就没有了。后来又开始出现了一种粮食，他们就吃粮食。刚开始的时候，也没有男女的分别，吃了这个东西以后，就有了男女的分别了。然后一吃这个东西，身上的光也没有了，然后都求。以共同的福报，天上出现日轮和月轮。

刚开始也没有什么国王，比较自由，想吃就吃，今天吃的就今天收。有一天有个人，开始积累起来了，明天吃的，今天就收回来了，然后别人都跟他学，都收，慢慢就各收各的。比较勤奋的就得到的多，比较懒的就得的少。有一天有个人想偷东西了。然后大家决定了，得有个管事的，管大家的，这个怎么办？然后大家说选，选他们其中的一个比较好的，当管家。第一个国王就是他。慢慢地，业力越来越重了，烦恼越来越多了，福报越来越小了，逐渐变化到这种状况了。

以前人类不是这样的。福报逐渐衰减，慢慢变成现在这个状况了。释迦牟尼佛出世的时候，人的寿命是一百岁，现在是六十左右吧，慢慢还会减。最后人的寿命只有十岁。寿命减少到十岁的时候，会出现各种疾病、战争、饥荒等灾难。然后南瞻部洲的大多数人，会因为这些灾难而死亡，只剩下极少数众生。剩下的这些，生命也特别短，五岁就成家、生孩子。他们的身体只有我们现在人一肘这么高，特别小，特别弱，寿命也是特别的短，福报也是特别浅薄，连世间的这些福报也没有。

这个时候，弥勒菩萨为了度化这些众生，而示现了一个比他们好，身体也比他们高，有两肘那么高，寿命也比较长，福报也比较大的人。他们特别奇怪，都到他的面前问：你怎么回事啊？长得这么高啊？福报这么大啊！寿命这么长啊？弥勒菩萨化现的那个人就回答：是，我不杀生，我持不杀生的戒了，所以身体就高，生命就长，福报也蛮大。然后大家都想跟他学，都受不杀生戒，开始不杀生了，开始行善了，也爱护自他的生命了。慢慢他们的身体也长高了，寿命也延长了，福报也越来越大了。

刚才是衰减的过程，现在是开始增长的过程了。开始增，增，福报也增长，生命也增长，身体也增长。人的寿命增长到八万岁的时候，弥勒菩萨就出世，示现成佛转法轮。现在我们正处在衰减的时期。然后又增。这个世界有衰减也有增长，增到八万岁，再减，减到十岁。这样反复增减十八次。

然一切众生的寿命达到无量岁的时候，有胜解佛出世。他是贤劫最后一尊佛，他住世的寿命和时间，是前面所有的贤劫佛住世的寿命和时间的总和，饶益众生的事业是前面所有贤劫千佛数量的总集。最后世界终将灭尽。胜解佛出世了，这是最后一尊佛。他的教法的时期也比较漫长，最后他的教法也开始隐没，这个时候这个劫就要毁灭了。这就是一个劫的增减。

我们在前面也讲过，小劫，中劫，大劫。这是一个大劫增减的过程。这也是无常的，有时候增，有时候减，都是无常的，也不是永远增长，也不是永远衰减。

有衰减就有增长，有增长就有衰减，一个意思。任何事情都是，有利就有弊，有弊就有利。这些都是相对立的，没有独立的，都一定要明白这些道理。劫的增减也是无常。其它的还有，一年四季的变化啊，年月日的变化啊，时间的变化，家庭的变化，一切都在变化当中。家庭也在变化当中。前几十年和现在不一样，昨天和今天也不太一样。从各方面考虑、思维修无常。

然后生际必死，积际必尽，合久必分，堆际必倒，高际必堕。有生就有死，生死也是无常。有积就有尽，有积累就有穷尽。我们现在就要积累，在日常的生活中要积累福报，不能消耗福报。我们没有积累福报，光消耗，有一天肯定会穷尽。积累和穷尽也是相对立的，所以我们的福报肯定也有穷尽的时候。一切都有穷尽的时候，但是不能因为这个想不开，想不通。

合久必分：有聚就有散。现在很多人不明白这个道理，相聚的时候高兴的不得了，离散的时候伤心的不得了，这都是自找烦恼，自寻痛苦。其实这都很正常，有聚就有散，不聚不散，没有聚就没有散，所以也没有什么想不通的，没有什么可想不开的。不管是亲戚、朋友、还是家人，都是有聚就有散，最后都得要分散。聚也不可能永远地聚，散也不可能永远地散。

堆际必倒。堆起来的东西，有一天肯定会倒，会塌下的，不管是建筑，还是其他的东西，都是一样。

高际必堕，有升高就肯定有堕落。亲属和怨敌也是无常的。亲属之间也好，孩子也好，其他家人也好，互相都是讨债还债，报恩报怨，就是这个缘分。要不就是报恩的，要不就是报怨的，要不就是讨债的，要不就是还债的。有时候也想不开，我对他是真心的，但是他现在还对我这样；我为他付出过很多，但是他对我还这样。但是，如果你对他是真心的，真付出过，他没有为你付出，对你还不好，不是真心的，这也是自己的因果。他今生来到你家里，和你结缘，是报仇，报怨恨的，讨债的。前世你肯定伤害过他，今生他就来报怨。

有的人，自己对他不是特别真心，也没有为他付出过什么，但是对方特别喜欢你，对你特别真心，特别愿意为你付出。也没有什么，这也是因果。肯定是前世他欠你的，前世你对他肯定好过，今生就结这个缘，报恩来了。孩子也是，有的孩子特别孝顺，特别听话，这种是还债来了。有的是孩子不听话，伤害父母。这也没有什么，讨债来的。你应该心甘情愿的还，抚养他、关心他、照顾他，为他付出，不要想不开，不要想不通。这肯定是前世你欠他的，今生就是通过结这个缘，讨债来的，你把债还了，他就走了，就不找你麻烦了，这是唯一的方法。

报怨的，你不能再跟他结怨恨啊！你一定要善待他，让、忍，尤其是心里，不要怨恨，这样你才能还上这个债，才能了这个缘。你不付出是肯定不行的，因为他是你的冤家啊！你不喜欢他也不行，你不为他付出也是不可能的，因果么！因果面前谁也没有自由！你一定会喜欢他，你一定会为他付出，但是你心里有时会想不开。不要这样，这就是因果，他就是你的冤家，前世你肯定欠他的，你就心甘情愿地还。什么意思？你不要再跟他结怨恨了！他对你怎么都行，你心里不能对他有怨恨了，不能怨，不能恨，你能够善待他，从心里能够对他好，这样的话，才能了这个怨。

孩子也是讨债的。不关心，不照顾，不抚养也不行啊，但是心里老想不开，想不通。不要这样，这也是讨债来的。这个你必须得还！什么意思？你心甘情愿地为他做这些，这样的话才能还债，才能了这个缘。其实夫妻之间也是，大部分都是刚才说的报怨、报恩的。所以互相都要明白这个道理，然后都要好好地善待对方，都要好好地了这个缘，这个特别重要。其实夫妻之间也好，父母子女之间也好，没有什么好的缘分，很少有好的善缘和缘分。

以前在印度，嘎达亚纳尊者，有一天出去化缘的时候，看见在一家门口，有个妇女，怀里抱个孩子吃着鱼，她身边有条狗，狗吃她剩下来的鱼骨头，她拿石头打那个狗。嘎达亚纳尊者通过神通观察他们的关系，那个妇女怀里抱着的那个孩子，是前世杀她的仇人，她口里吃的这个鱼，是她的父亲。她的父母亲都已经死了，父亲转生为鱼了，她正在吃的就是她的父亲。母亲已经转生为那条狗了。

她拿石头打的那个狗，是她的母亲，她怀里抱着的这个是她的仇人。就是这么个因缘，这么个关系。然后嘎达亚纳尊者说了这么个偈颂："口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法曾稀有。"现在也是，通过神通一观察，我们这些人，大部分都是这种关系。

有时候一看，感到特别可怕；有的时候一看，感到特别可笑。但是我们特别的迷惑、麻木、愚痴，根本不知道怎么回事，是什么关系。现在大部分都是报恩报怨、讨债还债，把这个道理弄明白，然后好好的了缘、了债，好好的珍惜。一家三口聚在一起也不容易，一定要珍惜，互敬互爱，和睦相处，都是无常的，没有多长时间就要分散。有修行的，有些成就者，那就不说了，除了这些以外，都不是好的缘分，不是什么好的关系。都是互相欠，互相还。今天欠，明天还；今生欠，来世还。这就是我们所说的，冤冤相报，没完没了。都是这种关系，没有什么太好的关系。所以都要好好的了缘，了债。

我说过，了缘，善待众生，善待家人，善待一切，这是唯一的方法！不能再结怨恨了！你再结怨恨，将来你还要感受苦报，所以不能再结这些恶缘了。我们也说过，广结善缘，善待众生，这都是好的方法，这样的话，我们才能了缘，了债。我跟你们说过：付出的时候，关心照顾的时候，没有要求的，不求回报地去做，这样的话，才能了债啊！了缘，了债，了生死。这是我们唯一要做的事情，没有别的，不能再结恶缘了！不能再结怨恨了！不能再讨债了！不能再欠人家的了！

我们在寺院，在道场，跟善知识，善友们一起聚合的时候也是。在家里，跟家人一起聚合的时候也是。在单位，跟同事聚合的时候也是。珍惜，珍惜，广结善缘，不要结恶缘，互敬互爱，和睦相处，不要总是吵吵闹闹的。这样对大家都不好，今生来世都不好，没有好处，只有坏处。所以，一定要注意，注意心态，注意行为，不能有恶念，不能伤害这些有缘的众生。这样我们才能了缘，才能了债，这样我们才能解脱，这是唯一的方法。不要再继续造这些恶业，再结这些恶缘。

这几天我们学修了寿命无常，我们现在知道人的寿命非常的短暂，非常的无常，然后我们要抓紧时间。我们学修了人身难得，懂得了人身的价值，我们也会珍惜人身。我们知道要学佛修行，也下决心了，然后我们学修了寿命无常，知道学佛修行的事不能一拖再拖，一定要分秒必争，全力以赴地抓紧时间学修，一定要把解脱成佛的事情，赶在死亡来临之前。

我们学佛，要修行，要解脱，要成佛，这些一定要赶在死亡没有到来之前。这是我们学习寿命无常最重要的意义。都抓紧时间好好学修，在日常的生活中，在日常的工作中，每分每秒都不要浪费，一定要抓紧时间的学修。今天就讲到这里！祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

2009万盏法会 开显解脱道之寿命无常

上师 达真堪布 开示

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天在这里简单地给大家讲一下加行的修法仪轨《开显解脱道》。昨天主要讲的是人身难得，今天要学习的是寿命无常。不仅我们的寿命，所有的万法都是无常的。不管是外器世界还是内情众生，都离不开无常的本性，都是在刹那当中变。佛讲的无常，对我们众生的启发和利益非常大。

佛在经中讲过，很多大德高僧也讲过，修无常的功德不可思议。我们真正能够懂得诸法无常的道理，才能真正地学法修行。因此无常的道理非常重要。昨天讲的，暇满的人身如珍宝一样珍贵，一样难得，虽然我们得到了，但也不是恒常的，是无常的，时时处处都有死亡的可能。我们没有明白这个道理，没有懂得这个事实真相，把这些都当成恒常不变去执着，所以我们放不下，就会非常烦恼痛苦。

无常的道理我们到现在还没有弄明白。如果真正弄明白了，时时刻刻都有可能会死的念头，就不会懈怠懒惰，一定会精进的。有些人也想精进，也想学修，但就是精进不起来，学不下去。因为什么呢？不是别的原因，就是寿命无常这个道理还没有弄明白。“今天我可能会死！”现在肯定谁也没有这个准备，谁也没有这个计划，肯定都没这么想，所以精进不起来。没有别的原因，就是我们没弄明白无常这个道理。

生际必死，我们一定都会死，但死期也是无定的。什么时候死，在什么地方

死，用什么方式死，谁也无法确定。我们处处有死亡的可能，随时都有死亡的可能。如果我们还没有学好，没有修好，没有往生的把握，还没有解脱，没有成就，突然死了怎么办？没有任何的把握！

好好观察自己的相续，如果自己突然死了会怎样？会堕落还是会上升？我们宿世造的恶业和今生今世身口意造的这些恶业，一定会让我们下地狱，堕落恶趣，多可怕呀！业障还没有消除，福慧还没有圆满，我们就要死了，这样一定会堕落，就再也没有解脱的机会了，要感受无边无际的痛苦，真的非常可怕。若是仔细观察，仔细考虑思维的话，心里一定会非常害怕恐惧。现在很多人很懒，根本精进不起来。虽然得到人身了，拥有佛法了，有学法修行的机会，有学法修行的机缘，但都懈怠懒惰，得过且过，一切都错过了。这是什么原因？就是因为寿命无常这个道理没有弄明白，所以我们要反复地思维这个道理。

佛讲过，不管是外器世界还是内情众生，都没有恒常的，都没有不变的，都在刹那刹那当中变。要反复地思维这个道理。我们很多的时候都很执着。哪有不变的？都在变。如果我们心中没有准备，突然变了，就会烦恼痛苦。其实它的本性就是这样，都是无常，都在变化，心里有准备就行了。都会变，好也会变，坏也会变，感情也会变，所有的一切一切都会变。若是懂得了，明白了佛讲的轮回、无常、空性这些道理以后，自己心里有数，心里有所准备的话，一旦变化了，也不觉得可怕，也不会烦恼，也不会痛苦。修行就这样修。

我们不是要逃避现实，而是要面对现实。我们逃避不了无常，逃避不了现实。但我们懂得了这些道理，当面对现实的时候，心里就会有所准备，到时候不会烦恼，也不会痛苦。不管是要感受什么，不管是要面对什么，都是应该的，没有不应该的；不管是发生什么，都是正常的，没有不正常的。因为诸法的本性就是这样，就是无常的，就是变化的，就是虚假的。

所以我经常跟大家讲，一定要看淡，心里要有数，不管他现在对我怎么样，好还是不好，都不要太当真，不要太执着，有一天肯定会变。今天对我脸色不好，

对我态度不好，对我特别冷漠，甚至是伤害我，这个也会变。没事，忍一忍很快就会过去；没事，再过几天，再过几个月，也许就会变好，对你的态度，对你的一切都会变。不管是为人处事，还是在生活中、工作中，心里都要有所准备，以这样的心态去面对，就没有烦恼，没有痛苦。这就是修行。

我们却不是这样。我们都把假当成真，苦当成乐，无常当成恒常了，然后去执着。面对顺境的时候，遇到一些好的事情，心里就高兴得不得了。一切都是变化的，现在很快就变了，这个时候又大失所望，心里又完了，又起烦恼，又痛苦了。因为我们不明理，不懂、不明白诸法的真理，已经有的一些好处怕失去，没得到的怕得不到，总是在这样的状态中患得患失，非常的苦恼、不自在。不管你在何处，不管你在什么样的情况下，该得到的时候一定会得到，该失去的时候一定会失去。有的人心里很矛盾：这个工作对我不合适，我想换个工作，换了又不怕不好。换也不好，不换也不好，心里总是想。没有必要，一切随缘去做。不管什么都是一样，该换的时候自然而然就会换；不该换的时候，想换也换不了。一切随缘去做就行了，这才是真正的自在。

修行修行，什么是修行？结什么缘就要了什么缘。不管是善缘还是恶缘，不管是好缘还是坏缘，都要了。修行就是了缘了债了生死。缘没有了，债没有还，你想解脱是不可能的。缘了了，债还了，生死自然就了了。这个工作不理想，我一定要换；这段婚姻不美满，我一定要离婚。若是缘没尽，你想离也离不了；若是缘尽了，你想过也过不下去。这些都是因缘果报。以前也有人问过这个问题，“我该离婚还是不该离婚？”你不愿意离婚是为了什么？愿意离婚是为了什么？有的人问，学佛人不应该离婚吧？但是缘分尽了，不离也不行，阻止不了。缘分尽了自然就离了，缘分没尽，想离也离不了。一切都顺其自然。

很多人心态调整不过来，觉得自己对家人、对孩子怎么怎么好。认为自己太累了，受委屈了，认为自己付出太多，而且没有回报，努力了没有结果。不懂因果的人就是这样，不懂无常的人就是这样。为什么家里所有的活你一个人来做？为什么所有的事情都是你一个人来解决？有的人因为这个而烦恼、苦恼。“他什

么也不管，都由我来解决！他们什么也不做，都是我来做！儿子、儿媳、孙子都经常来我家吃饭，我侍候他们。”心里很不舒服。

这是因果，没办法呀！你不愿意做还得做，这都是因为债没还完。修行人既然有这样的机缘，有这样的因果，就应该心甘情愿，心平气和地去做这些事。这样才能了缘，这样才能了债，这样债才能还清。一定要想得开，想得通。“世上没有完美，想开了想通了就是完美；世上没有完美，知足了少欲了就是完美；世上没有完美，随缘了放下了就是完美。”就这三句话，意义很深啊！三藏十二部显密一切经典的精华，都包含在这里，若是你弄懂了、做到了，你就成了。若是你没有弄明白这三句话的意义，没有做到，那你学佛修行再精进也没有用，不会有任何的成就，不能解脱，不能成就。

这三句话说起来容易做起来难。“想开了想通了这就是完美。”哪有十全十美的，差不多就行了！佛讲过，哪里都有吉祥，哪里也都有不吉祥，哪里都有佛，哪能也都有魔。肯定有好就有坏，这是相对的。要懂得这些道理，要学会圆融，学会放下，不要太过于执着，一切随缘去做，顺其自然。好也好，坏也好，结什么缘就了什么缘，有多大福报就享受多大的福报，没有什么。

你就是这样的福报，就是这样的缘分，你就应该心甘情愿地接受。住哪儿都可以。若是你有福报，住别墅也可以。没有住别墅的福报，没有这个缘分，就住一般的楼房。连住一般的楼房的条件都没有，那你就住平房。连这个福报都没有，那你就住草房，住山洞。那又怎么了？

我经常跟大家讲，这都是无常的、虚假的，随时都会变，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去。有些人为了面子苦恼得不得了。现在对你的表情挺好，对你的态度挺好，一会儿就会变，这有什么可执着的！顺其自然，好也好，坏也好，无所谓。有些人觉得，别人看不起我，别人说我，就是这些世间八法，赞叹或诽谤。执着于赞叹，执着于诽谤。怕做不好，受别人的诽谤；做成功，做好了，会得到别人的赞叹。没有什么，他赞叹或者诽谤，都不一定是真实的。

凡夫就是这样，心态好的时候，对你印象好的时候，高兴的时候一定会赞叹，不高兴的时候一定会诽谤，这就是他的心态。这也不是真实的，没有什么。他对我们赞叹也好，诽谤也好，无所谓。自己做好自己该做的，自己把握好自己的身口意就行了。

一切都是无常的，亲友与怨敌也是无常的。我们的亲朋好友，对我们特别的贪恋，特别的执着，这也是无常的，也不算永远的亲戚朋友。怨敌仇人也是，我们对他们讨厌得不得了，这也是无常的。他们也曾经做过我们的恩人，也曾经喜欢过他们，爱过他们，现在变成了敌人、仇人。我们亲戚也好，朋友也好，以前都当过我们的仇人，也伤害过我们。没有什么，都是一样的。

把这些道理都弄明白，生际必死，积际必尽，堆际必倒，高际必堕。就是这些道理，都会变，都在变化当中。要明白这些道理。我们时时要思维、观想这些。就是无常嘛，包括我们的生命都是无常的。只有真正懂得了寿命无常的道理，然后我们才会精进，才会如理如法地学修佛法。

所以刚开始的时候这个非常非常重要。博朵瓦格西也说过：想专修一个法，所有的法门中无常是最最殊胜的。他为什么这么讲？你把无常的道理弄明白以后，才能真正进入佛门，才能精进地学法修行。能够真正进入佛门，能够真正地学法修行，解脱成佛就不远了，很容易。现在我们无常的道理没弄明白，每时每刻都在懈怠懒惰，精进不起来。有人说，"上师，我也想精进，但是精进不起来，怎么办啊？"没有什么，就是修无常。华智仁波切也讲过，通过外器内情的各种变化去修无常，才能真正产生定解。寿命无常就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌。

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情！

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！